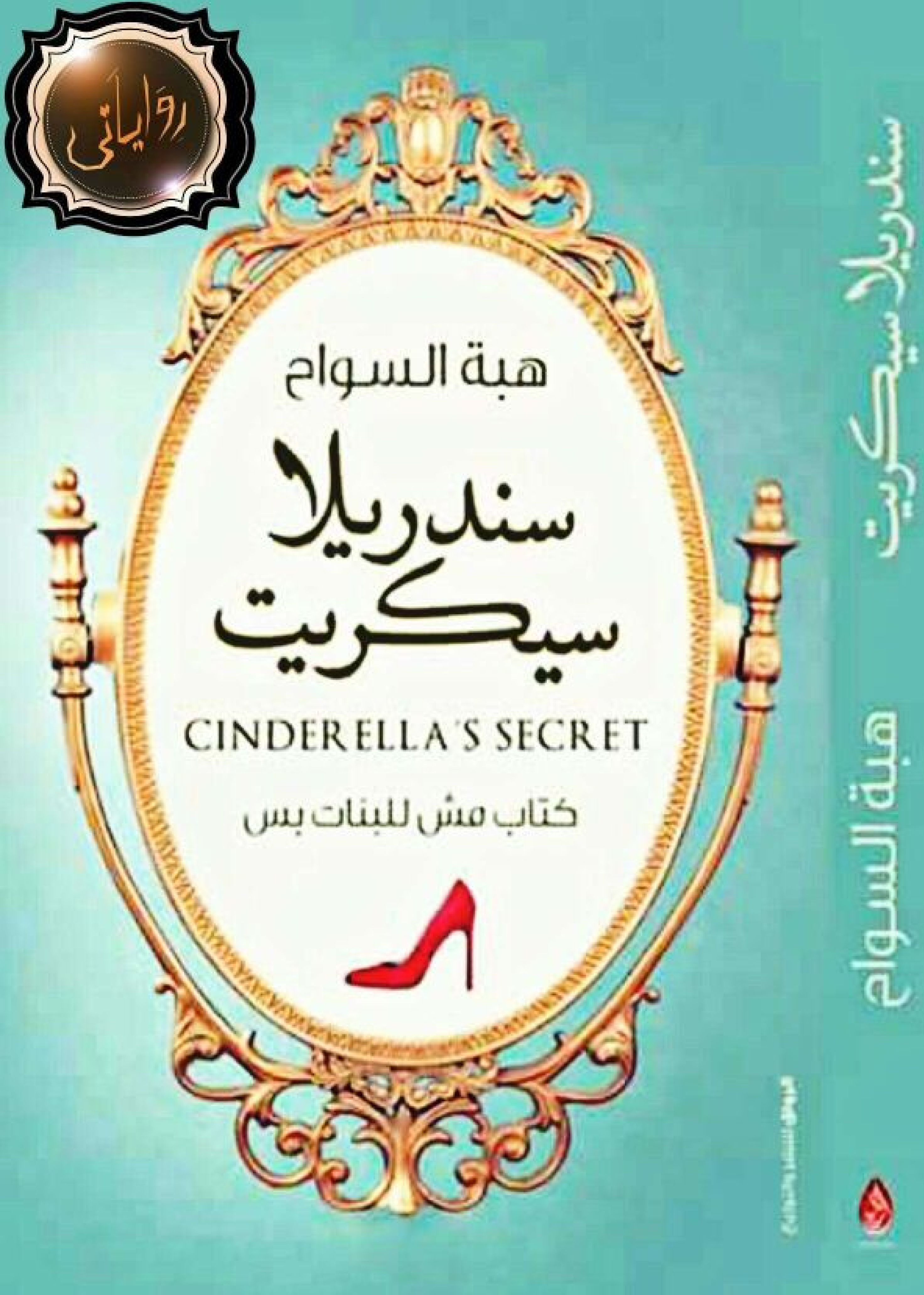


رواياتي
هبة السواح
سندريلا سيكريت
CINDERELLA'S SECRET
كتاب مش للبنات بس
سندريلا سيكريت
هبة السواح





سندريلا سيكريت

هبة السواح

■ الطبعة الثالثة .... فبراير 2017

رسوم: محمد سامي (samistudio)

تصميم الغلاف: كريم آدم

التصحيح اللغوي: مصطفى رزق

رقم الإيداع: 2016/25389

الترقيم الدولي: 6 - 001 - 824 - 977 - 978



186 عمارات رمسيس 2 - أمام أرض المعارض - مدينة نصر

هاتف وفاكس: 33100951 (202)

محمول: 01147379183

rewaq2011@gmail.com

facebook.com/Rewaq.Publishing



إلى كل روح تعشق الحياة.. إلى هؤلاء الذين فقدوا شغفهم فضوا ببريق خافت.. ينتظر من يشعل فتيله..

إليك أنت...



التقديم

رغم أنفي أنا المدعو إيهاب معوض..

أرجوكو بلاش تشتروا الكتاب ده، وهاقولكوا ليه:

بيربطني بهبة السواح معرفة قديمة تزيد عن أربع سنين. دايمًا كنت بالجأ لها مع كل كتاب باعمله، وأضحك عليها بعلبة شوكلاتة علشان آخد منها مادة علمية أغذي بيها الكتاب، من منطلق إنها متخصصة وواخدة الموضوع بشكل علمي، ودارسة على إيد أكبر المتخصصين في العالم؛ زي دكتور جون جراي وجون جوتمان، وغيرهم وغيرهم. المهم؛ كان دايمًا يقوم بيني وبينها خناقات - من باب النفسنة - هي تقولي انت كاتب مجهول المصدر، وأنا أقولها انتي شوية معلومات متبعترين، لحد ما جالها إحباط واتخنقت مني ومن البلد وقررت تهاجر كندا!

تخيلت أنا بقى إني خلاص خلصت منها.. لحد ما من شهرين بالتحديد بعتتلي (بي دي إف) للكتاب ده ومعاه إيموشن مطلع لسانه!!

قريت الكتاب واتصدمت!! هار أزرق!! انتي اللي كاتبة ده يا هبة؟ خراب بيتك يا بو إهاب، ده كتاب بجد! مادة علمية مكتملة وحديثة، أسلوب احترافي، خفة دم وحضور وإثارة وتشويق، فكرة عمرها ماتخطر ببال حد! ازاي قدرت تعمل من أسطورة سندريلا قصة واقعية بتعيشها كل بنت وامرأة انهارده؟! ازاي قدرت تدس المادة العلمية والنصيحة والحل بمنتهى المكر وخفة الروح.. ومن غير ما تحسس أي بنت إنها قاعدة قدامها بتتعلم ازاي تفهم نفسها وتدير حياتها.. ازاي تعرف هي مين وعايشة ليه.. ازاي تعرف تحقق التوازن وتبقى مؤثرة وتتخلص من عيوبها وتجاربها السلبيه؟!

وفوق كل ده: ازاي أنا - وأعوذ بالله من كلمة أنا - أستفيد من كلامها كده!



لاااااا، كده هانقعد كلنا في البيت، لازم الكتاب ده يتوقف بأي طريقة!!

طبعًا حاولت أقنعها بكل الطرق ماتنزلش بالكتاب ده على أساس إنه ضعيف جدًا، بس هي طبعًا سوسة وفقساني! وبعد محاولات وتحايلات، وعشان العشره والأخوية والعيش والشوكلاتة.. وافقت إن هبة تنزل بالكتاب ده، على شرط إنها تنسى تمامًا إنها تكتب اي كتاب تاني بعد كده.. علشان أعرف آكل عيش!

دي حكايتي مع الزمان.. قصدي مع الكتاب ده.

علشان كده، ومن منطلق العشرة، أرجوكوا انتوا كمان.. بلاش تشتروا الكتاب ده.





المقدمة

• ماما.. هو انتي هتموتي امتى؟

= نعم؟! انتي عايزاني أموت؟!

• لأ طبعًا.. بس أصل أنا عمري ما هقدر أبقى سندريلا.. ولا هتطلع لي ساحرة طيبة.. ولا هروح حفلة والأمير يتجوزني.. ولا أي حاجة من القصة دي هتحصل طول ما انتي عايشة!

= طول ما أنا عايشة ازاي يعني.. هي المشكلة فيا أنا؟

• آه.. لأن أم سندريلا كانت ميتة.. وأم الأمير كمان كانت ميتة!

= طب ما أم نفيسة ودرية كانت عايشة!!

• أيوه بس أنا مش عايزة أكون نفيسة ودرية!!

= يعني انتي اللي واقف في طريق سعادتك دلوقتي إني أنا أتكل على الله؟ عشان لو كده أشوف طريقة يعني..

• لأ خلاص خليكي.. بس أنا عايزة أفهم حاجة: هو ليه أما جت الساعة ١٢ كل حاجة رجعت لطبيعتها ما عدا الجزمة؟!

= يمكن عشان...

• وازاي أصلًا الساحرة تدي سندريلا-جزمة إزاز؟ مش ممكن تتكسر وتعورها؟ مش انتي بتقولي لي أبعد عن الإزاز؟

= الإزاز بيعور فعلًا، بس أصل الجزمة دي...

• وازاي يعني الجزمة ماجتش مقاس أي بنت في البلد ما عدا سندريلا؟! ليه يعني مقاسها كام؟! وبعدين ازاي الجزمة تبقى مقاسها قوي كده، وتقع منها وهي بتجري؟

= ماهي القصة أصلها يا مارية...



• وبعدين أنا مش فاهمة.. انتي كل يوم بتنضفي البيت وبتعملي الغدا وبتغسلي الغسيل.. وعندنا قرع عسل في المطبخ! ليه بقى مش بتطلع لك ساحرة طيبة تخليكي برينسس، وتديكي فستان حلو عشان تيجي تجيبيني من المدرسة وانتي لابساه، بدل الـ..

= بنت!

• طب هو الأمير اسمه إيه؟

= ماعرفش!

• طب هي ليه سندريلا ماحطتش لمرات باباها سم في الملوخية وموتتها.. بدل النكد ده؟

= عشان هي بنت عاقلة ومؤدبة!!

• هو فيه بنت عاقلة ومؤدبة تهرب من البيت وتروح ترقص مع ولد الساعة ١٢ بالليل؟! لا وكمان تتجوزه!!

= ......

• طب هو Happily Ever After معناها إيه؟

= معناها إنها عاشت سعيدة في تبات ونبات..

• أيوه ليه بقى؟ عشان أمورة؟ ولا عشان لقيت جزمة مقاسها؟ ولا عشان اتجوزت؟ ولا عشان هتعيش في قصر كبير؟ ولا عشان معندهاش سوسة في سنانها؟ ولا عشان الساحرة هتحل لها كل مشاكلها، ولا إيه؟ ليه هتعيش في تبات ونبات يعني؟ وازاي ممكن إنسان يعيش في نبات أصلًا؟

= مش نبات! أنا هشرح لك...

• طب انتوا ليه بتقولوا لنا نعتمد على نفسنا ونبسط نفسنا لما ممكن الساحرة تيجي تبسطنا وتعمل لنا اللي إحنا عايزينه؟ هو أنا ممكن أحوّش واشتري ساحرة يا ماما؟

= هو فيه مجال أجاوب على فقرة الأسئلة الوجودية دي؟!

• طب آخر سؤال.. أنا عايزة أفهم إيه بالظبط اللي حصل لسندريلا



بعد ما فردة الجزمة جت مقاسها واتجوزت الأمير والفيلم خلص؟

= قتلت الساحرة!

• إيه؟؟ أنا مش فاهمة حاجة! هو فيه سر حصل في قصة سندريلا أنا مش عارفاه؟!

= سر واحد بس؟! أنا أحكي لك..

كان ياما كان...







«أشرق وكأن الكون كله لك»

جلال الدين الرومي





الفصل الأول

كان ياما كان...

«أن تكون إنسانا فإن هذا يعني إن تكون مطالبًا
بمعنى تنجزه وبقيم تحققها»

فيكتور فرانكل



إن مصر الجديدة

أشجان متولي



كان ياما كان:

وقفت في شرفة منزلها العتيق تتأمل حديقة الشارع التي كانت يوما نظيفة ومبهجة قبل إن تدنسها حفاضات الأطفال المستعملة وبواقي طعام المتنزهين.

سمعت صوت «المهرجانات» المنبعث من إحدى سماعات الكوفي شوب المكتظ بالشباب والفتيات وحتى العائلات بأطفالهم، وقد سمّر كل منهم عينيه على شاشة جهاز الموبايل في يده في مشهد متكرر كل يوم.

أخذت نفسًا عميقًا وتنهدت ثم قالت في نفسها «خليهم براحتهم طالما مبسوطين».

التفتت إلى مئات الرسائل على مكتبها في فزع، وقالت «طب ما انتو عندكم مشاكل أد كده أهو، مش مبسوطين ولا حاجة! ولا غاويين تخنقوني أنا في عيشتي؟»

ثلاثة أعوام منقطعة تماما عن العمل، تركتْ السحر وتفرغتْ لدراسة أنماط البشر وأحوالهم ونفسياتهم وكيفية مساعدتهم. ثلاثة أعوام كاملة لم تقرأ رسالة واحدة من مشاكل الناس ولم تستخدم سحرها المعتاد في حل المشكلات! نسيت العصا والكلمة السحرية «بيبيدي بوبيدي بوو» وغاصت في أعماق النفس البشرية، لتفهم ما الذي يسعدها؟ ما الذي يجعلها تشعر بالنجاح؟ ما الذي يشبعها؟ ما الذي يحركها؟ كيف يولد عندها الشغف؟ كيف ترقى عن مستوى الاحتياج الحيواني من أكل وشرب إلى مستوى آخر من الإشباع النفسي والرقي بالذات والمساهمة في تغيير المجتمع؟

وبعد الانقطاع الطويل... قررت فتح الرسائل القديمة، ولفتَ نظرها مجموعة رسائل في مظروف مميز بلونه الأحمر فبدأت بها، وكانت المفاجأة.

الرسالة الأولى:

«عزيزتي الساحرة،

أنا عايزة أولا أشكرك على الفستان والحاجات الجميلة اللي عملتيهالي

يوم الحفلة، أنا روحت واتبسطت جدا وعجبت الأمير واتجوزنا... بس أنا دلوقتي متضايقة! كل حاجة في الأول كانت تحفة وتجنن بس من بعد شهر العسل وأنا حاسة إنه مش بيهتم بيا زي الأول. أنا بقعد لوحدي كتير جدا وزهقانة، وساعات بقعد أعيط مع نفسي، وهو السبب في الحالة النفسية اللي أنا فيها دي، قولي لي أعمل إيه؟ ممكن تعملي لي سحر يخليني مبسوطة؟

سيندريلا»

الرسالة الثانية:

«من غير مقدمات، أنا تعييييسة... جواز إيه وبتاع إيه يا ريتني ما روحت الحفلة... أنا وحيدة ومليش حتى أي صحاب، طول عمري مليش صحاب غير الفيران والعصافير والكلب، ولما اتجوزت ومشيت من البيت مرات أبويا سممتهم كلهم! أنا وحيدة جدا، بكره نفسي وحياتي، وتخنت جدا كمان، وبقى عندي تضاريس ماشفهاش كولومبس في خريطة قبل كده! حاسة إني مليش أي لازمة وكل الأحلام اللي كانت عندي وأنا صغيرة انتحرت.

مش عارفة أنا عاوزة إيه ولا عارفة أعمل إيه في عيشتي، ساعديني لو سمحتي قبل ما انتحر!

سيندريلا»

الرسالة الثالثة:

«عزيزتي الساحرة، شكلك مشغولة جدا أو يمكن موتي بقى معرفش! عموما أنا هطلب منك شوية طلبات بسيطة بكلمة منك وضربة بعصايتك هتخليني سعيدة وتنقذيني من الانتحار:

١ ـ موتي مرات أبويا وبناتها.

٢ ـ خليني أخلف عيال هاديين ومتربين لوحدهم.

٣ ـ خليني أخس من غير دايت.



٤ـ خليني أرجع حلوة ورقيقة وبسكوته زي زمان.

٥ـ خلي الأمير يسيب كل اللي في إيده ويقعد معايا.

٦ـ خلي رقم ٥ يحصل بس من غير ما يقرفني، ومن غير الفلوس ما تقل.

٧ـ خلي الناس الرخمة كلها تموت.

٨ـ خليني أبقى سعيدة.

٩ـ خليني أبقى سعيدة.

١٠ـ خليني أبقى سعيدة.

سيندريلا»

«يا إلهي إيه كل النكد ده؟»... قالت باستنكار، «ده أنا مش مستحملة تلات رسايل منك، أومال جوزك عامل إيه بقى؟ خلينا نشوف إيه الحكاية دي».

«عزيزتي سيندريلا...

آسفة جدا إني كل ده ماردتش عليكي، أنا الحقيقة كنت في أجازة بعد ما حضرت تدريب شاق جدا للساحرات على طرق جديدة لمساعدة الناس من غير سحر ولا شعوذة! زمن المعجزات خلص يا سيندريلا ومفيش أي سحر في الدنيا هيخليكي سعيدة وإنتي مدية بوز النكد ده... المهم... خلينا نتقابل ونشوف إيه حكايتك، هتلاقي الكارت بتاعي مع الجواب، وعليه المواعيد بتاعتي.

أشجان»

وفي اليوم التالي دق جرس باب منزل أشجان المتواضع، لتُفاجأ بفتاة في أوائل الثلاثينات من عمرها، قد شحب وجهها من الحزن، وامتلأ جسدها من الدهن، اجتمعت فيها جميع علامات اليأس والإحباط والاكتئاب والحيرة.

ـ أهلا وسهلا، إيه يا سيندريلا ده؟ شكلك اتغير أوي، وإيه كل الحزن اللي في جواباتك ده؟

= إنتي مين الأول؟ ومال شكلك اتغير كده؟ ومين أشجان دي؟ مش إنتي اللاموأخذة الفيري جود آند مازر؟



- «اللامؤاخذة؟» لا حضرتك ما أنا قلت لك بطلت السحر، ومفيش حاجة أصلا اسمها جود مازر، وفيري ده بقى صابون مواعين، أنا اسمي الحقيقي أشجان، بطلي رغي وخشي في الموضوع.

= باختصار، أنا حزينة وتعيسة ووحيدة، وحاسة إني مليش لازمة في الحياة، عايشة باكل ويشرب ويلبس وخلاص، لا مبسوطة مع جوزي ولا مع حد ولا لاقية نفسي، مش عارفة أعمل إيه، حاولت أعمل حاجات كتير، سفر وسافرت، خروج وخرجت، ماسبتش حاجة، حتى الشغل جربت، تخيلي اشتغل وأنا مرات الأمير!

دايما حاسة إن في حاجة ناقصة! في حاجة في حياتي عايزة تتظبط عشان ألاقي سعادتي الحقيقية وأحس إني عايشة بجد.

- طب احكي لي إيه اللي حصل واحدة واحدة؟

= مفيش، زي ما إنتي عارفه أنا كنت طفلة سعيدة ومنطلقة لحد ما أمي ماتت وبابا اتجوز، مرات أبويا مريضة نفسيا وبتكلم نفسها كتير بالليل، مجنونة وربنا! تخيلي بتغير مني وأنا أد بناتها! وكل همها بناتها يتجوزوا بأي شكل، وطبعا ماحدش هيتجوزهم لأنهم متخلفين، لا بيعرفوا يتكلموا ولا يلبسوا ودمهم يلطش ونفسياتهم سودا.

- إنتي يا بنتي ده مش اتجوزتي وخلصنا خلاص؟ مالك ومالهم؟

= استني ما أنا جيالك في الكلام أهو... بس أنا بحب أحكي قصتي من الأول عشان أفتكر العذاب الأليم.

المهم، عشتْ مع مرات أبويا وبناتها حياة صعبة جدا، ماكنتش بقدر أقولهم لأ على حاجة! ماما علمتني أبقى طيبة مع الناس كلها، وهما كانوا بيستغلوني! يوم الحفلة كل البنات كانت معزومة، وطبعا هما مارضيوش إني أروح عشان أنا أحلى منهم هما التلاتة! المهم إنتي - إلهي يكرم أصلك - ظهرتي ولبستيني الفستان إياه والجزمة وظبطتيني على الآخر ورحت الحفلة.

- ورقصتي مع الأمير، والساعة بقت ١٢ فإنتي جريتي والجزمة وقعت



منك وهو لقاها ولبسهالك واتجوزتوا... كل ده عارفينه، إيه بقى مشكلتك؟

= الصبر يا حاجة! أولا بقى الجزمة موقعتش مني، اللي حصل إن الأمير أما طلب يتجوزني أنا اتلغبطت! قعدت أفكر أوافق ولا لأ، خفت أكون بتسرع وداخلة على حاجة مجهولة تضيعني، قلت اللي أعرفه أحسن من اللي ماعرفوش، خليني مع مرات أبويا أحسن واديني حفظتها وحفظتني، وأنا أصلا مش جو قصور وحفلات، مش متعودة يعني! وبعدين قلت بس هتفضلي كده لحد إمتى، ما يمكن دي فرصه تعيشي وتقبي على وش الدنيا وتلاقي نفسك بدل ما إنتي طول النهار متمرمطة كده! احترت فعلا... فقلت أسيب له فردة - اللامؤاخذة - الشوز بتاعتي وامشي لحد ما أفكر!

- يا بنت اللذين! يعني إنتي سيبتي الجزمة بمزاجك؟ وبعدين يا سوسة؟ كملي!

= ماخبيش عليكي يا أشجان طول الطريق للبيت كنت مترددة جدا! إنتي عارفة برضه الجزمة كانت إزاز وشياكة وشكلها غالية... وأنا محتاجة الفردة التانية عشان أعرف ألبسها! فكرت فعلا أرجع أخدها حتى لو هيشوفني بلبسي المقطع ويلا جواز بلا بتاع الجزمة أهم! بس في الآخر قلت لنفسي كل بنت طلعت ولا نزلت مسيرها لبيت جوزها، وهو كويس... وأكيد هيبقى أحسن من العيشة في بيت مرات أبويا... وكده كده لازم ألحق القطر قبل ما يفوتني، ونفيسة ودرية بنات مرات أبويا يفرحوا فيا!

- فرجعتي البيت... والأمير قعد يدور على البريئة الرقيقة صاحبة الجزمة عشان يتجوزها؟

= بريئة ورقيقة إيه؟ الأمير زيه زي أي راجل... يحب البنت اللي تجريه وراها حتى لو أقصى معرفته بيها إنه رقص معاها مرة! المهم، مسك الراجل في الجزمة وإلا لازم يلاقي صاحبتها! لف البلد كلها، وطبعا عشان مفيش بنت غيري في البلد مقاس رجلها ٣٨ (وساعات ٣٩ لو جزمة صيني من بطرس غالي)، لقاني ولبسني الجزمة واتجوزنا، وبدل ما القطر يفوتني، داس عليا!



ـ أنا مش فاهمة، هو إنتي ليه مش رقيقة زي ما شفتك في الفيلم؟ ولا إنتي طول عمرك طريقة كلامك الحقيقية كده؟ ولا ده من كتر فرجتك على المسلسلات مثلا؟ وبعدين إنتي ليه محمّلة الجوازة كل أسباب تعاستك؟ إنتي حاسة إنك مش سعيدة ومش لاقية نفسك وحاسة إنك ملكيش لازمة، مال جوزك بالقصة دي؟

= يعني إيه ماله؟ أومال أنا متجوزاه ليه، مش عشان يبسطني؟

ـ أكبر غلط! محدش «بيبسط» حد، لو إنتي ماعرفتيش تبسطي نفسك بنفسك، لو جوزك عمل قرد حتى مش هتتبسطي!

= إزاي يعني؟

ـ خليني الأول أسألك سؤال: إنتي عاوزة تتبسطي ليه؟

= عشان أعرف أعيش.

ـ وعاوزة تعيشي ليه؟

= عشان لازم أعيش، آكل وأشرب وأخرج وأتكلم مع الناس وأتفسح وكده...

ـ طب ما إنتي بتعملي الحاجات دي أولريدي، عاوزة إيه تاني؟

= بعملها بس حاسة إني مليش نِفس ولا لازمة، أكيد مش هقضي حياتي كلها بعمل كده بس!

ـ ليه؟ طب ما عادي جدا، في أحلى من إن الواحد يصحى من النوم مش شايل هم حاجة؟ ياكل ويشرب ويلبس ويتفسح، ويتجوز ويخلف، ويكبر ويموت، ولا من شاف ولا من دري؟

= إيه الملل ده! أكيد الحياة ماتعملتش عشان كده وخلاص!

ـ أومال عشان إيه؟ إنتي عايشة ليه يا سيندريلا؟ عايزة إيه من الدنيا؟

= عايزة أحس إني ليا قيمة، إني أما أموت الناس هتفتكرني بحاجة عدلة، إني ليا أي لازمة في الدنيا دي، ما هو أكيد ربنا ماخلقنيش عشان أعيش وأموت كده وخلاص!



- إنتي مؤمنة بربنا؟

= ونعم بالله!

- إنتي هاتستهبلي! أومال كنتي رايحة بتدوري على السحر ليه؟

= خلاص بقى عديها، تبنا يا ست أشجان!

- طيب، مؤمنة إنك شخص مميز؟

= لا طبعا، ماعرفش، مش حاسه، يمكن!

- ما تعرفيش ولا يمكن؟

= يمكن، أكيد يعني فيا حاجة مميزة، بس أنا ماعرفهاش! بس نفسي أعرفها.

- عاوزه تعرفيها ليه؟

= عشان يمكن أما أعرفها واستخدمها أحس ساعتها إني ليا قيمة ولازمة في الحياة.

- وساعتها؟

= مش عارفة، واحدة واحدة عليا... هو ده بيت أشجان ولا برنامج صبايا الخير!

- طيب بصي، هكتب لك شوية أسئلة تجاوبي عليها أو حتى تفكري فيها، والمرة الجاية نكمل.

المهم عايزاكي ماتجاوبيش إجابات نموذجية، خليكي صادقة وجاوبي اللي إنتي حاساه فعلا من غير أي مثالية، ماشي؟

= طب وجوزي؟ مش هاطلق؟

- خدي الأسئلة وغوري يا سيندريلا.



عودة للواقع:

قبل ما نكمل قصة سيندريلا ونشوف أسئلة أشجان ليها... خلينا نشوف الواقع شكله إزاي من خلال رسايل حقيقية عندي في الإنبوكس:

سالي: أنا كنت طول عمري شاطرة جدا، ومن أوائل دفعتي، بعد التخرج كنت متحمسة جدا للحياة وللشغل، وكنت طموحة جدا إني أكبر في شغلي، في الوقت ده حبيت محمد، وكانت كل حاجة في الأول لطيفة لحد ما أخدت منه حتة قلم... عقبال ما فقت منه كان كل حاجة في حياتي ادمرت! خسرت شغلي بسبب الحالة النفسية البشعة اللي دخلت فيها! خسرت أصحابي لأنه كان باعدني عنهم كلهم! خسرت البنت الطموحة اللي جوايا... وخسرت حماسي للحياة! طفاني يا هبة! أنا اتطفيت ومش عارفه أعمل إيه خلاص!

داليا: أنا بدأت رجيم لخامس مرة السنة دي... فعلاااا نفسي أخس ويبقى شكلي حلو! بفضل من دكتور لدكتور ومن نظام لنظام وكل مرة أمشي أسبوع اتنين وبخ!

بزهق جدا ومش بكمل! مش بكمل في حاجة خالص في حياتي أصلا، مش الريجيم بس! أي حاجة في الحياة بتحمس لها شوية في الأول وخلاص على كده!

ليلى: بصي بقى... أنا عارفه إن ناس كتير بتقول عليا مش مقدرة النعمة اللي أنا فيها، بس حاسة إنك هتفهميني، أنا شخصية حياتي عادية جدا، متجوزة وعندي ولاد وبشتغل في شركة كويسة، حياتي مستقرة إلى حد كبير بالنسبة لكل الناس، بس بالنسبة لي أنا مفيش حياة أصلا!

حاسة إني مش مبسوطة وإني فاضية من جوايا، إن مفيش معنى لحياتي أو هدف ووجهة أنا رايحالها! ومش عارفه هو أنا أصلا المفروض يكون في هدف معين عايشة عشانه ولا أنا فعلا مش مقدرة النعمة زي ما بيقولوا كده؟

زهقانة من الحياة ومش عايزة حد كالعادة يقولي سافري ولا اخرجي ولا قصي شعرك! كل دي بقت نصايح مكررة! أنا مش عايزة أغير المود



بتاعي دلوقتي وخلاص! أنا عايزة أغير الموود بتاع حياتي كلها! عايزة معنى لحياتي.

مريم: دلوقتي أنا في آخر سنة في الجامعة، ومش عارفه المفروض بعد كده أعمل إيه في الحياة؟ أعمل زي ما ماما بتقولي وابدأ أركز بقى في حوار الجواز والعرسان اللي بتجي لي وأسيبني من قصة الشغل والماجيستير والكلام ده؟ ولا أسيبني من الجواز دلوقتي وأركز إني أبني كارير الأول؟

طيب لو سمعت كلام ماما... هل ده معناه إن حياتي بقيتها كله هيبقى بيدور حوالين جوزي وولادي وخلاص على كده؟ وهل ده أصلا هيخليني سعيدة ولا هفضل اشتكي زي معظم المتجوزين لحد ما اتطلق؟

طب ولو اخترت إني أبني الكارير بتاعي دلوقتي، هل ده معناه إني هاتحول المرأة المتوحشة زي ما في ناس بتقول؟ قطر الجواز هايفوتني بقى وهاتمرمط بقيت حياتي في الشغل وخلاص؟

أعمل إيه قولي لي! أنا مش عايزة أكون ماشية ورا كلام الناس وخلاص! عايزة أكوّن رؤية واضحة لحياتي.

نورا: هبة... أنا حزينة ومرتبكة وخايفة ومش عارفة ابتدي منين! أنا بكره نفسي وحياتي، وكل ده بطلعه على ابني اللي ملوش أي ذنب في الدنيا!

أنا نفسي يطلع شخص سعيد وبيحب نفسه وبيحب الحياة... ومش عارفه هيكون كده إزاي إذا كنت أنا أمه لا سعيدة ولا بحب نفسي ولا بحب الحياة!

حضرتُ عشانه كل كورسات التربية اللي ممكن تتخيليها، وبرضه مش عارفه أبقى أم كويسة! أنا تايهة جدا أرجوكي ساعديني.

عاليا: سؤال، هو أنا هاتجوز عشان أفضل طول الوقت خايفة؟ خايفة يسيبني... خايفة يتجوز عليا... خايفة يبطل يحبني... خايفة يبطل يهتم بيا... خايفة خايفة طول الوقت؟

أما كنتُ بتكلم مع خطيبي في المخاوف دي في الأول كان يطبطب



عليا وبيحاول يطمني... بس بعد كده بقى بيزهق وزهقه ده كمان مخوفني! بقى يقولي «انتي فاضية ومش لاقية حاجة تشغلي مخك بيها!» أو «بطلي تركزي معايا كده!»... يعني إيه يا هبة أبطل أركز معاه؟ أومال هاعمل إيه في الحياة؟

إيه رأيك في المشاكل دي؟ وفي شكوى سيندريلا لأشجان؟ حاسة إنها شكاوي غريبة عليكي ولا سمعتيها أو عيشتيها قبل كده؟

المشاكل دي منتشرة، وأنا شخصيا بسمعها وبشوفها كتير في الحياة الواقعية... وكتير منها عميق ومؤلم ومايتفعش يتحل بكلمة في رسالة!

بس الأهم إن الشكاوي دي بتخليني أفكر: إحنا ليه كتير مننا تايه كده؟ بيخرج من مشكلة يقع في غيرها، بيفضل يعيد في تجارب غلط ويفضل يختار ناس غلط وقرارات غلط في حياته إلى ما لا نهاية، وإزاي بقينا ضعاف لدرجة إن تجربة واحدة ممكن تكسرنا؟

وليه بعد ما بنتعب في الدراسة ونتخرج من طب ولّا هندسة ونشتغل في وظايف كويسة وننجح ـ بمفهوم المجتمع ـ كتير مننا بيفضل حاسس بفراغ جواه؟ وكتير كمان بعد ما بنتجوز ونخلف... بنشتكي إن حياتنا فاضية وحاسين بالوحدة، وبنطلع ده على ولادنا! ليه ساعات كتير بنروح لكوتش واتنين ونقرا كتب الدنيا عشان نتعلم عن تربية الأطفال ولّا تنظيم الوقت ولّا العلاقات الزوجية، وبرضه بنفضل حاسين إن في حاجة ناقصة! إننا لسه مش حاسين بسكينة أو راحة، إننا مش مبسوطين من جوانا مهما غيرنا جو ولّا اشترينا ولّا روحنا وجينا!

فين المشكلة؟ إيه اللي ناقصنا عشان نعيش كويس... عشان نعيش عيشة فل؟



عيشة فل...

في أغسطس ٢٠١٦ عملت محاضرة بعنوان «عيشة فل» لمجموعة ستات في كندا، وسألت «إيه أول حاجة جت في دماغك أما قريتي عنوان المحاضرة... عيشة فل؟»

معظم الناس قالت «الرضا»، وناس قالت «إني أكون عايشة مرتاحة»، وواحدة قالت «إني أكون بقوم بواجبي ناحية جوزي وولادي»، وناس قالت «إني أكون برضي ربنا وبتقي الله وبصلي وبصوم»، وواحدة اعترضت على الفكرة من أساسها، وقالت «مافيش حاجة أصلا اسمها عيشة فل، لا يمكن أكون أنا جاية من العالم العربي اللي كله مشاكل وظلم وفقر ومرض وأقدر أعيش عيشة فل... حتى لو بقيت عايشة في كندا! مافيش عيشة فل».

إيه رأيك في الفكرة دي؟ أنا شخصيا عجبني ردها... قلت لها إحنا فعلا جايين من منطقة كلها مشاكل وظلم ومرض وفقر وحتى لو إحنا عايشين هنا فقلبنا وتفكيرنا مع أهالينا في بلادنا... بس إيه رأيك في المواطن الكندي اللي عايش في بلد فيها حرية وتعليم وصحة وديمقراطية، بياخد حقوقه ومش شايل الهموم اللي إحنا شايلنها دي... هل هو كده عايش عيشة فل؟

فكري معايا يعني إيه عيشة فل؟ وإيه المقياس أو إزاي أعرف أنا عايشة عيشة فل ولا لأ؟ لو مفهوم عيشة فل إني أبقى عايشة في بلد جميلة وعندي بيتي وعربيتي ومتجوزة جوازة كويسة وهكذا... يبقى أكتر من النص البني آدمين مش هايعيشوا عيشة فل بحكم ظروف البلاد اللي عايشين فيها... والنص التاني غالبا برضه مش هيعيش عيشة فل عشان زعلان على أهله وحبايبه اللي في النص الأولاني!

والأهم من كده كمان إن لو العيشة الفل كانت «الظروف» الجميلة المريحة ماكانتش سيندريلا راحت لأشجان بعد ما اتجوزت الأمير... وماكنتش أنا كتبت الكتاب ده.

طب أومال يعني إيه عيشة فل؟



عشان أقدر أجاوب السؤال ده قريت كل كتاب اتكلم عن السعادة والنجاح لقيته قدامي... اتكلمت مع الناس اللي درّست لي من أكتر من بلد وناقشتهم... قريت عن الحياة وعن قصص الناس اللي بتقول إنها ناجحة وسعيدة في حياتها.

صحيح المشاكل عندنا كلنا مش بتخلص... إنما في ناس أما تتكلمي معاهم تحسي إنهم مبسوطين وحياتهم جميلة وبسيطة وملهمة!

مبسوطين حتى في وسط مشاكلهم، راضيين كده وعايشين بصدق وسلام من جواهم، وناجحين كمان في حياتهم الشخصية والعملية... عايشين «عيشة فل» زي ما اخترت أسميهم.

يا ترى الناس دي عايشين إزاي وبتفكر في إيه؟ بينظموا وقتهم إزاي؟ وبيتعاملوا مع مشاكلهم إزاي؟ ومع التجارب والمشاعر المؤلمة اللي بيمروا بيها؟ بيخافوا من إيه في حياتهم؟ وبيحطوا إزاي أهدافهم ويرتبوا أولوياتهم؟ إزاي بيفهموا نفسهم وبيعرفوا هما عايشين عشان إيه؟ وإزاي بيعاملوا نفسهم وبيعاملوا الناس اللي حواليهم؟

والأهم من كده... هل ممكن لو فهمنا تفاصيل حياتهم نقدر نعيش عيشة فل زيهم؟

الناس اللي عايشين عيشة فل دول ناس زينا كلنا، وحياتهم مش بمبي وخالية من المشاكل ولا حاجة! بس الفرق بين الناس دي وبين أي حد تاني هو فهمهم لكلمتين مهمين جدا! كلمتين هتلاقيهم هما العامل المشترك بين كل رسائل الإنبوكس وبين شكوى سيندريلا لأشجان.

كلمتين بيتكرروا عموما في كل شكوى هتسمعيها من أي حد، مش كلمة «جوزي» ولا «ولادي» ولا «شغلي» ولا «وقتي»... الكلمتين اللي اتكرروا في كل الشكاوي اللي فاتت دي، واللي فهمهم هو المفتاح للعيشة الفل هما: «أنا» و«الحياة»!



«أنا» و«الحياة»؟

يعني إيه أنا والحياة؟ وإيه علاقة الكلمتين دول بمشاكل الإنبوكس وكلام سيندريلا والناس اللي عايشة عيشة فل؟

أنا والحياة معناها: ولا أقولك، مش هغششك :)

أنا عارفه إنك عايزة تعرفي الإجابة بسرعة... بس خلينا نلف الأول لفة ونكتشف إجابة السؤال ده مع بعض.

تيجي نتفرج على فيلم كارتون؟

الخارقون (ذا إنكريدبلز)

من أفلام ديزني اللي بحبها جدا فيلم قديم اسمه «الخارقون»، فكرة الفيلم ببساطة هي عيلة من أب وأم وتلات أطفال، كل واحد فيهم عنده مهارة أو قدرة خارقة للعادة، الأب قوي جدا وبيقدر يشيل قطارات ويهد عمارات، والأم مطاطية، بتقدر تمط إيديها ورجلها مسافات طويلة جدا، والأطفال واحد سريع جدا، والتانية بتقدر تختفي، والتالت مش فاكرة الصراحة :)

المهم، كل فرد في العيلة دي عارف قدراته الخارقة وبيستغلها في محاربة الأشرار والدفاع عن الضعفاء، وكل واحد ليه طريقة مختلفة في تحقيق الخير والعدل حسب قدرته الخارقة، وطبعا زي ما إنتي شايفة الفيلم مافيهوش فكرة جديدة، معظم أفلام الكارتون قايمة على نفس القصة، سوبرمان أو باتمان أو نينجا أو أي بطل بقدرات خارقة للعادة، بيحل المشاكل وينقذ العالم ويقوم بالليلة، وباقي الشعب يا بيسقف له وهو بيمصمص شفايفه عشان للأسف اتولد شخص عادي، يا بيحقد عليه عشان معندوش قدرات خارقه زيه، يا بيطبل له عشان هو البطل، يا ماشي كومبارس في الفيلم مش فاهم إيه اللي بيحصل أصلا، وهكذا...



طيب بما إن أنا وانتي من الشعب الغلبان اللي معندوش سوبرباور ولا بيطير ولا بيطلع نار من إيده ولا قابضة دامية ولا يحزنون، إحنا دورنا إيه بقى؟ قاعدين في الدنيا بنعمل إيه يعني؟ عمرك سألتي نفسك السؤال ده؟ أنا هنا في الدنيا ليه؟ بعمل إيه؟ إيه دوري؟ إيه قدراتي الخارقة اللي هحارب بيها الشر وأغير بيها العالم؟

الإجابة اللي دايما بسمعها «مفيش! أنا شخص عادي جدا معنديش قدرة خارقة زي الكارتون ولا كويسة في حاجة معينة زي فلان المشهور».

الكلام ده مش حقيقي! في فيلم الكارتون ممكن أصدق إنك طالعة بس عشان تسقفي للبطل! إنما في الحياة مفيش كومبارس! كلنا أبطال، كل واحد فينا له دوره في فيلم الحياة، وكل واحد عنده قدرته الخارقة، مفيش واحد مخلوق غبي ولا عادي كده مفيهوش ميزة وملوش دور!

وزي ما كل بطل في الفيلم كان عنده قدرة خارقة مختلفة وبالتالي كان دوره في الفيلم مختلف، إحنا كمان أجناس وألوان وشخصيات مختلفة وعايشين في ظروف وأماكن مختلفة عشان يبقى لينا أدوار مختلفة في الحياة! حتى الاتنين الإخوات التوأم اللي اتربوا في نفس الظروف بالظبط، كل واحد فيهم له بصمة صباع مختلفة، وله بصمة «حياة» مختلفة!

طب إيه علاقة الكلام ده بموضوع العيشة الفل و«أنا والحياة» والكلام الكبير ده؟

العلاقة إن أول فرق بيننا وبين الإنسان اللي عايش عيشة فل هو إنه هو عارف إنه خارق، وعارف قدرته الخارقة، فاهم نفسه كويس، فاهم «أنا» بكل مميزاتها وعيوبها وقدراتها وإمكانياتها، وعارف يستخدم «أنا» إزاي... عارف إزاي يكون أفضل نسخة من نفسه أو The-best-version-of- himself، فاهم الدور اللي هو تحديدا هيلعبه في الفيلم أو البصمة اللي هو تحديدا هيسيبها في الدنيا! ودي أول حاجة مخلياه عايش عيشة فل!

طب سؤال: هو أنا ليه أصلا المفروض يكون ليا بصمة في الحياة؟ ليه أصلا أسعى إني أكون خارقة ولا بطلة ولا الكلام ده؟ ماله الكومبارس يعني؟



انتي جاية اشتغلي إيه؟

أما أوبرا وينفري سألت الكاتب باولو كويلهو في إنترفيو عن رأيه في الغاية أو الفكرة من حياة الإنسان كان رده «Its mysterious» يعني غامضة!

هو شايف إن مافيش إجابة صحيحة على السؤال ده وماحدش هيعرف إيه الغاية من حياته غير أما يروح لربنا! وبالرغم من إني بحب أغلب كلام باولو كويلهو إلا إني إتخضيت من إجابته! ماحدش هيعرف هو عايش ليه غير أما يموت؟ دي تبقى أصعب عيشة في الدنيا اللي ماعرفش أنا عايشاها ليه دي! الدنيا دلوقتي بقت أكثر تعقيدا من إني أبقى ماشية فيها عمياني كده يوم بيوم من غير ما أسأل ليه! ده أنا لو حد قالي هاتي عشرين جنيه هسأله ليه!

أقولك حاجة بصراحة؟ دي مش مشكلة باولو كويلهو لوحده!

وأنا صغيرة ماحدش عمره قال لي إني المفروض أكون فاهمة أنا عايشة ليه أو إني المفروض يكون ليا دور معين في الدنيا دي، يعني ببساطة كان كل دوري في الحياة إني آكل وأشرب وألبس وأذاكر وأبقى شاطرة ومؤدبة، وبعدين أكبر وأدخل كلية كويسة وأنجح واشتغل، وبعدين أتجوز وأخلف وأربي وأعلمهم يبقوا شاطرين ومؤدبين، وأكبّرهم، وفي الآخر أسيبهم وأموت!

طب إيه؟ هو ده أقصى حاجة ممكن الواحد يعملها؟ يربي العيال على إنهم يبقوا شاطرين في المدرسة وبيسمعوا كلام الكبار، وخلاص كده؟

بغض النظر عن إن الدور ده أصلا بقى صعب جدا دلوقتي مع الجيل الجديد من الأطفال المتوحشة، إلا إنه فين الهدف؟ فين الخطة؟ فين الحاجة اللي عايزة أحققها، واللي هاربّي ولادي دول إنهم يحققوها هما كمان؟ إيه الفرق بيني وبين كل الأمهات اللي هتعمل نفس الحاجة في الآخر؟

لو أخدتي السؤال بتاع أوبرا وينفري ده وسألتيه للناس في الشارع «إيه الغاية من حياتك؟» هتلاقي اللي هيكون صريح مع نفسه جدا ويقول



«مش عارف»... واللي هيبقى عنده رؤية واضحة جدا لهو عايش ليه، ودول قليلين شوية... واللي هتقولك «يا ستي أنا عايزة أعيش، إنتي باين عليكي عميكة وهتعمكيلنا المكان» فتقفلك... واللي هتجاوب عليكي إجابة قاطعة حاسمة وتقولك «أنا دوري أعمر الأرض!»... جميل أوي، يعني إيه بقى؟ يعني إيه «تعمري الأرض»؟ هاتعملي إيه بالظبط؟ إنتي جاية اشتغلي إيه وليه؟

جاية اشتغل إيه يعني إيه؟

هاوضح لك أكتر، من سنة ونص تقريبا حضرت ورشة عمل سألنا فيها المحاضر سؤال بسيط جدا، بس فرق كتير في نظرتي لحياتي بعدها، سألنا: هو إنتي تاكسي ولا ملاكي؟

لو العربية اللي إنتي بتسوقيها كل يوم في حياتك دي عربيتك الشخصية يبقى ليكي كل الحق تعملي بيها اللي إنتي عايزاه، تروحي المشاوير اللي إنتي عايزاها وقت ما إنتي عايزة، تركبيها وقت ما تحبي وتركنيها وقت ما تحبي، تحافظي عليها، تبهدليها، تمليها بنزين ولا جاز ولا سولار ولا حتى بيبسي براحتك، هي عربيتك! هتستخدميها صح فهي عربيتك، هتبوظيها فهي برضه عربيتك، ماحدش هيحاسبك ولا هيسألك!

إنما لو العربية اللي بتسوقيها دي تاكسي فهي مش بتاعتك! إنتي مجرد شخص بيشتغل عليها لحساب صاحب العربية، وصاحب العربية إداكي الشغلانة دي لهدف معين مش لمتعتك إنتي، بالتالي إنتي «مسؤولة» إنك تحافظي على العربية بكل الطرق، «مسؤولة» إنك تشتغلي عليها كويس زي ما صاحبها عايز، و«مسؤولة» إنك تفهمي إمكانيات العربية دي عشان تستخدميها وتحققي لصاحبها أرباح! من الآخر هي مش عربيتك الشخصية تركنيها ولا تبوظيها ولا تمشي بيها بلا هدف... إنتي بتشتغلي عليها!

طب يعني إيه الكلام ده؟ خدي المثال بتاع التاكسي ده وطبقيه على حياتك، تفتكري إنتي حياتك بكل اللي فيها، بالأدوار اللي بتعمليها، بالمهارات



اللي عندك، حياتك كلها، المفروض تبصي له نظرة إنها عربيتك الملاكي ولا التاكسي؟

لو شايفة إن حياتك هي عربيتك الملاكي تعملي فيها اللي انتي عايزاه وقت ما إنتي عايزة براحتك، فده اختيارك، إنما لو شايفة إن حياتك عبارة عن تاكسي إنتي «مسؤولة» عنه يبقى مهم جدا لو عايزة تنجحي في الشغلانة فعلا إنك تركزي وتفهمي هو صاحب التاكسي إداكي التاكسي ده بالإمكانيات اللي فيه دي عشان تعملي بيه ايه؟ عشان إنتي تتبسطي وتتفسحي وخلاص وتمشي يوم بيوم من غير هدف! ولا عشان تركنيه؟ ولا عشان تقلدي الناس وخلاص؟ ولا في هدف المفروض توصلي له؟

لو قلنا إن التاكسي ده هو حياتك كلها، يبقى كل قرار بتقريه وكل تصرف وكل اختيار في حياتك هو استخدام للتاكسي.

وصاحب التاكسي مش المجتمع والناس اللي ماشية في الشارع ولا السواقين اللي جنبك، صاحب حياتك مش أنا وانتي وبابا وماما والناس، اللي إداكي حياتك وقدراتك الخارقة هو ربنا بس! وبالتالي الغرض من الشغلانة مش اللي الناس قررت إنه دورك! مش اللي المجتمع شايف إنه أقصى إمكانياتك! مش اللي أخطائك ولا التجارب المؤلمة في حياتك قررت إنه ده تاريخك وده مستقبلك ودي حياتك! الغرض من الشغلانة هو الغرض اللي ربنا عايزة من حياتك إنتي تحديدا، خلقك إنتي عشان تعملي إيه؟ عايزك تعملي إيه في شغلك ودراستك وعلاقتك بأهلك وجوزك وولادك والمجتمع؟ عايزك تعملي إيه في وقت فراغك؟ عايزك تأثري في الناس إزاي وتستخدمي ظروفك ومهاراتك إزاي؟ إيه الإمكانيات اللي في التاكسي (حياتك) والهدف اللي المفروض تحاولي توصلي له وانتي سايقة؟ إيه الوجهة بتاعت حياتك إنتي تحديدا؟

طيب نرجع نسأل نفس السؤال: إيه علاقة الكلام ده بموضوع العيشة الفل و«أنا والحياة» والكلام الكبير ده؟

الناس اللي عايشة عيشة فل فاهمين علاقتهم دي بالحياة وده الفرق



التاني بيننا وبينهم! هما فاهمين «أنا» وفاهمين كمان إن «أنا» دورها في «الحياة» إنها بتشتغل فيها لهدف!

الناس دي بتركب التاكسي كل يوم وهي عارفه إمكانيته وعارفة إنها مسؤولة تحافظ عليه وتعمل منه شغل، مش أقصى طموحها في اليوم إنها تلف في الشارع شوية بالتاكسي وتتبسط وخلاص، الناس دي بتسأل نفسها أنا إيه دوري؟ أقدر أساهم بإيه في الدنيا؟ إيه البصمة المختلفة بتاعتي؟ إيه المهارات اللي ربنا إدهاني وعايزني أنميها إزاي وأعمل بيها إيه؟ إيه المعنى من حياتي أنا تحديدا؟ ربنا خلقني أنا بشخصيتي وظروفي وتجاربي وحياتي كلها عشان أعمل إيه؟ إداني التاكسي ده عشان اشتغل عليه إزاي؟

الناس اللي عايشة عيشة فل فاهمين كمان إن كل واحد فينا راكب تاكسي مختلف في شارع مختلف! إحنا مختلفين فعلا، ودي حاجة جميلة! شخصيتنا مختلفة، ظروفنا وإمكانيتنا مختلفة، مهاراتنا ومميزاتنا وعيوبنا مختلفة، حتى حياة الإنسان نفسه وشخصيته بتتغير مع الوقت والمواقف اللي بيتعرض لها، بالتالي ماينفعش يكون مرجعي «الناس» عايزة إيه من حياتي! أو «العالم» قرر إنه النجاح إني أبقى دكتورة ولا مهندسة ولا ست بيت ولا شيخة، ولا لبسي وشكلي وطريقتي إزاي؟ المفروض يكون مرجعي أنا ربنا إداني الشخصية والصفات والظروف دي عشان عايزني أعمل إيه بيها في كل مرحلة في حياتي؟

والسؤال الأخير ده مافيش في الدنيا كتاب ولا كوتش ولا شيخ ولا قسيس ولا رئيس دولة ولا عالم ولا أي كائن على وجه الأرض هيديكي فيه الإجابة النموذجية!

ممكن يغير نظرتك لشوية حاجات، ممكن يساعدك وينور لك الطريق عشان تكتشفي إنتي الإجابة، إنما ماحدش في الدنيا هيقدر يديكي إجابة قاطعة حاسمة! ماحدش هيقدر يقولك بثقة «إنتي يا فوزية حياتك هتبقى هدفها كذا... اتكلي على الله!»، لأنه ببساطة السؤال مش سؤاله هو، ده



سؤالك إنتي، بتاع حياتك إنتي، بتاع تجربتك إنتي وظروفك إنتي، فلازم تدوري على إجابتك إنتي!

«أهم يومين في حياتك: يوم أن ولدت ويوم أن اكتشفت السبب»

مارك توين

والبحث عن الإجابة دي رحلة، رحلة طويلة وممتعة جوه نفسك، هاتعرفي فيها إنتي مين، وهاتفهمي إيه اللي بيأثر في مشاعرك وأفكارك وتصرفاتك وقرارتك، إيه اللي بيحركك؟ هاتدخلي جواكي أكتر وتفهمي إنتي بتفكري إزاي وبتحبي إيه، وإيه اللي بيسبب لك ضيق في حياتك.

هاتفهمي إزاي تنظمي حياتك وتفكيرك، لأن ده اللي هيأثر على علاقتك بكل حاجة تانية... جوزك وولادك وصحابك وشغلك ودراستك وكل حاجة!

وهاتكتشفي إنك مش محتاجة حد «يصلحك» لأنك مش مكسورة! إنتي قوية وتقدري تساعدي نفسك بنفسك!

وزي أي رحلة، رحلة اكتشاف نفسك دي بينطبق عليها نفس الخطوات اللي بتنطبق على أي رحلة طويلة بتطلعيها، أول خطوة فيها «ليه؟»

هواي؟

في يوليو ٢٠١٦ سافرت أنا وجوزي وولادي رحلة طويلة جدا بالعربية من تورنتو في كندا لولاية فلوريدا بجنوب أمريكا، المسافة بين تورنتو وفلوريدا أكتر من ألفين كيلومتر! رحلة طويلة جدا وشاقة جدا جدا، وفيها



مخاطر أكيد زي أي رحلة طويلة، إنما اللي كان مهون كل ده إنها كانت رحلة مهمة جدا بالنسبة لنا!

كانت رحلة من زمان بنخطط لها ماديا، وبنسأل اللي راحوا عن خبراتهم وتجاربهم، وبنعمل سيرش على أفضل الأماكن اللي نروحها هناك، ومركزين هنوفر فإيه وهنصرف فإيه، وهنقف فين في الطريق عشان نرتاح، وهنجرب إيه في كل ولاية هنقف فيها، وهنسلي نفسنا في الطريق بإيه عشان مانحسش بطول المسافة، وبنهيأ ولادنا على التعب اللي ممكن يتعبوه في الطريق في مقابل السعادة والاستمتاع اللي هيحسوا بيه وإحنا بنزور الأماكن اللي مخططين لها، والسعادة بالحاجات اللي هنشتريها، والذكرى الجميلة اللي هتفضل بعد ما نرجع من الرحلة ويروح التعب والإرهاق!

أهمية الرحلة بالنسبة لنا كانت مهونة التقشف المادي اللي كان قبلها وبعدها، والطريق الطويل والإرهاق بتاع الرحلة نفسها، وده الحال في أي رحلة طويلة الواحد بيروحها، حتى في أبسط رحلة للبحث عن الفستان الجميل للمناسبة الفلانية! بنقعد نلف نلف ورجلنا تورم بس كله بيهون عشان لقطة «ياختشي قمر» اللي بنحس بيها وإحنا متشيكين كده قدام المرايا!

فأي رحلة عشان تهون لازم الإنسان يسأل نفسه قبل أي تجهيزات «ليه؟» «إيه أهمية الرحلة دي؟» «ليه مهم أروح المكان ده وأبذل المجهود ده وأصرف الفلوس دي؟» لأنك لو مش مدركة أهمية الرحلة بتاعتك والهدف منها هتلفي وترجعي مع أول مطب! أول مشكلة، أول موقف صعب، أول فشل، أول خسارة، أول ما كاوتش العربية ينام منك هتنامي جنبه!

«الدوافع شيء يجب أن يتجدد يوميًا»

زيج زيجلار

الفرق بس بين رحلة زي بتاعت أمريكا دي وبين رحلتك عشان تفهمي



الهدف من حياتك إن الرحلة التانية دي أهم رحلة في حياتك كلها، رحلة هتخليكي تعيشي فعلا عيشة فل، لأنها هتبقى عيشة فيها معنى! ليها وجهة وهدف!

رحلة هتخليكي سعيدة نفسيا لأنك عارفه إنتي بتعملي إيه وعايزة إيه! رحلة هتخلي كل أدوار ومكعبات حياتك تدور حوالين معنى واحد وهو إيه الحاجة اللي إنتي اتخلقتي عشان تعمليها، حتى وقت الفراغ والمتعة هيبقى عامل زي الاستراحة اللي بتاخديها في الرست هاوس، مش عشان تقضي باقي الرحلة كلها هناك، إنما عشان ترتاحي شوية وتشحني عشان تعرفي تكملي الطريق.

رحلة اكتشاف نفسك واكتشاف مراد ربنا من حياتك إنتي تحديدا... الرحلة دي أهم رحلة في حياتك كلها!

وعشان تستعدي للرحلة، خدي نفس عميق، وتعالي نشوف الأسئلة اللي سيندريلا أخدتها ونفكر فيها...

الأسئلة العشرة

١ - إيه الحاجة اللي بتبقي مبسوطة وإنتي بتعمليها لدرجة إن الوقت ممكن يعدي كده من غير ما تحسي؟

حاجات بتستمتعي إنك تعمليها حتى لو مش هتاخدي عليها فلوس؟

مش عارفة؟ طب وإنتي صغيرة إيه الحاجة اللي كنتي بتستمتعي جدا وإنتي بتعمليها؟

....

....

....

....



....

....

....

....

....

....

٢ - إيه الهدف من حياتك؟ عايشة عشان إيه؟ إيه اللي عايزاه فعلا من حياتك وليه؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

٣ - إيه الحاجة اللي بتحلمي إنك تعمليها في يوم من الأيام؟

....

....

....

....

....

....

....



....

....

....

٤ ـ إيه الحاجة اللي لو ضامنة ١٠٠٪ إنك هتنجحي فيها كنتي هاتعمليها؟ يعني لو تخيلنا مثلا إن مفيش عوائق (زي ضيق الفلوس أو الوقت مثلا) كنتي هتحبي تعملي إيه في حياتك؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

٥ ـ في حد تعرفيه أو تسمعي عنه بيعمل الحاجة اللي إنتي بتحبي تعمليها دي وناجح فيها؟

....

....

....

....

....

....

....



....

....

....

٦ـ هل البيئة اللي حواليكي مساعداكي إنك تبقي أحسن واحدة ممكن تكوني؟ هل بتخرج أحسن ما فيكي؟ ولو إجابتك «لا» عملتي أي حاجة قبل كده عشان تحسني الوضع اللي إنتي فيه ده؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

٧ـ هو إنتي تستحقي تعيشي سعيدة؟ إنتي شايفة إنك شخص يستاهل السعادة؟

....

....

....

....

....

....

....

....



....

....

٨ـ لو سألتك إيه أكتر مشكلة بتواجه العالم دلوقتي من وجهة نظرك واللي لو اتحلت الناس هتبقى حياتها أحسن؟ إيه هي؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

٩ـ لو عرفتي إن حياتك هتنتهي قريب هاتعملي إيه؟ وهتندمي إنك ماعملتيش إيه؟

....

....

....

....

....

....

....

....



....

....

١٠ ـ لو بتفكري في المستقبل، هل عندك استعداد إنك تطلعي أحسن ما عندك؟ تخرجي أحسن إنسان جواكي؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

عندي نصيحة وانتي بتقرأي الكتاب: اقري بالراحة وشخبطي كتير... خلي جنبك قلم وألوان واكتبي كل الخواطر اللي هتدور في بالك، كل الأسئلة، كل اعتراض، كل لمبة نورت، كل موقف افتكرتيه، اكتبي مشاعرك... اكتبي كل حاجة دارت في بالك من غير تفكير أو تنظيم، اكتبي... لأنك هتتفاجئي باللي كتبتيه بعد ما تخلصي الكتاب!

يلا بينا نرجع لسيندريلا...





الفصل الثاني

أنا مسؤولة

«المرء مسؤول مسؤولية كاملة عن طبيعته واختياراته»

جان بول سارتر



يشيل و يحط عليّ يا مرات أبويا يا غلبة



المقابلة الثانية: ما بلاش نتكلم في الماضي

- ها يا سيندريلا جاوبتي على الأسئلة؟

= أسئلة مين يا حاجة؟ إيه الأسئلة الصعبة دي؟ أنا مش عاجباني القصة دي خالص، ومش هتكلم غير قدام المحامي بتاعي!

- أنا المحامي بتاعك، إحكي لي حسيتي بإيه؟

= حسيت إني مش عارفاني! مش عارفه أنا بحب إيه ولا إيه اللي بيبسطني، مش عارفه أنا عايزة إيه وإيه المستقبل ده أصلا! أنا أول مرة حد يسألني الأسئلة دي!

- مش إنتي بس يا سيندريلا! كتير مننا مش متعود يفكر أو يخطط لحياته! أنا عارفه إن في أسئلة يمكن تكون ضايقتك، وفي أسئلة مافكرتيش فيها قبل كده، وعارفه اللخبطة اللي ممكن تكوني حاسة بيها دلوقتي، بس أنا مش عايزاكي تقلقي لأننا هنمشي واحدة واحدة!

اللي يهمني بس دلوقتي إن لو الأسئلة دي حسستك إنك محتاجة تقفي وقفة مع نفسك وتبصي على حياتك بنظرة مختلفة وتشوفي إنتي ممكن تطوري حياتك إزاي... يبقى إحنا كده أخدنا أول خطوة في مشوارنا!

= بصي أنا فعلا اتلخبطت وماعرفتش أجاوب على أغلبها! السؤال الوحيد اللي عرفت اكتب فيه هو السؤال بتاع البيئة.

- بيئة إيه إنتي فاكرة نفسك في درس علوم؟ السؤال بيقول «هل البيئة اللي حواليكي مساعداكي إنك تبقي أحسن واحدة ممكن تكوني؟»... كتبتي فيه ايه؟

= كتبت إن عمري ما البيئة بتاعتي ساعدتني إني أكون ناجحة وسعيدة، من بعد ما مامتي ماتت وأنا متبهدلة مع مرات أبويا، هبقى سعيدة إمتى يعني وأنا طول النهار بتهزأ؟ هلحق أنجح إمتى وأنا طول النهار بغسل وامسح؟ هخرج أحسن ما فيا إمتى وأنا طول النهار بكلم شوية فيران وعصافير أما قربت أصوصو!



ـ طيب وعملتي إيه عشان تغيري الوضع ده؟

= اتجوزت!

ـ حلاوتك! واتبسطي بقى ونجحتي؟

= ما أنا لو مبسوطة كان زماني عند ميشيل الكوافيرة دلوقتي مش قاعدة مع «أشجان»!

ـ مش قاعدة مع أشجان! طب ابقى فكريني أقولك اسمك الحقيقي في آخر مقابلة بيننا! المهم كملي...

= ولا حاجة، أنا مش مبسوطة، ومن الآخر كده مش هاتبسط غير لو جوزي غيرلي العربية البي إم الصغيرة دي وجاب لي بدالها كرايزلر سبعة راكب، ويفسحني كل سنة في بلد جديدة، ويهتم بيا أكتر من كده شوية، ويطلع قرار رئاسي بنفي مرات أبويا وبناتها برة مصر.

ـ برة مصر؟ وانتي كده بتعاقبيهم؟ ها وإيه كمان.

= وزي ما قلت لك، عايزة أخس بس مش عايزة أعمل دايت، ولا عايزة حد يقولي امشي والعبي رياضة والجو ده.

ـ وإيه تاني؟

= ونفسي أصبغ شعري لون شعر مايا دياب.

ـ مايا دياب مين يا ....؟ ده إنتي مرات الأمير! ده أنا خايفة أقول إنتي أميرة لحسن تنزل عليا صاعقة من السماء!

= ونفسي أبقى مثقفة زي باكينام.

ـ باكينام مين؟

= دي بنت خالة الأمير، بس شيك أوي ومثقفة وحاجة كده برسيتاشن.

ـ بريستاشن؟! والله يا ريته كان اتجوزها هي وأنقذ نفسه!

= ها هاتعملي لي الحاجات دي إمتى عشان اتبسط؟

ـ عملك اسود ومهبب خرجتيني عن شعوري! أعوذ بالله من الشيطان



الرجيم! بصي يا ستي، إنسي مايا دياب والسبعة راكب وباكينام وكل ده وركزي معايا.

أول مبدأ عايزين نتعلمه ونطبقه هو إن «أنا المسؤولة ١٠٠٪ عن حياتي»... يعني إيه الكلام ده؟

أي تعاسة أو شعور أو نتيجة سلبية وصلتي لها في حياتك في أي يوم هي عبارة عن حدث معين (زي مثلا إن أبوكي اتجوز واحدة شريرة) + تعاملك إنتي مع الحدث ده أو طريقة تفكيرك ورد فعلك تجاهه (يعني في حالتك هتبقى إنك إنتي اخترتي تتعاملي باستسلام وسلبية لاستغلالهم وشرهم)، بالتالي لو عاوزين نغير التعاسة اللي إنتي حاسة بيها دي قدامك حلين: يا تفضلي تلومي في الحدث (إن أبوكي اتجوز واحدة شريرة) وطبعا لومك ده مش هيغير حاجة! يا إما تحاولي تغيري رد فعلك وتقرري إن من هنا ورايح مش هستسلم لأي استغلال سواء من مرات أبويا أو غيرها، عشان ماوصلش للنتيجة التعيسة دي تاني!

إحنا عادة يا سيندريلا بنختار الحل الأول - إننا نلوم على الحدث نفسه - لأننا اتربينا على اللوم، وعلى ثقافة الضحية! كلنا ضحايا لحد أو لحاجة... ظروفنا بقى، أهلنا، إجوازتنا، البلد، الشغل، أي شماعة نعلق عليها تقصيرنا وعدم سعادتنا. وطبعا الظروف اللي بنتحط فيها مهمة فعلا وممكن تعطل الواحد عن إنه يوصل لهدفه بسهولة ويبقى سعيد، بس ماينفعش نقف كتير بسبب الظروف! نحاول نغيرها وكله بس ماينفعش نعتمد اعتماد كلي على الظروف عشان نتبسط أو ننجح في حياتنا! بالذات إننا معندناش سيطرة مباشرة على الظروف! إنتي ماتقدريش تغيري واقع إنه باباكي خلاص اتجوز الست دي ومات بعدها! إنما إيه اللي ممكن تتحكمي فيه؟

= جوزي؟

- لاااا مش جوزك! اللي ممكن تتحكمي فيه فعلا هو رد فعلك إنتي،



أفكارك، تصرفاتك، الحياة كلها اختيارات يا سيندريلا، وإنتي لازم تبدأي تبقى مسؤولة عن اختياراتك.

قبل ما نعمل أي خطوة لازم تقتنعي إنه أيا كان اللي حصل قبل كده ومين ظالم ومين مظلوم ومين الجاني ومين الضحية، اللي حصل خلاص حصل، وحتى لو بتعاني من أثره عليكي فالأكيد إن اللي جي قدام ده إنتي «بس» المسؤولة عنه! مسؤولة عنه يعني ماينفعش تكملي بقيت حياتك مجرد ضحية للظروف اللي بتتحطي فيها وتفضلي تلومي وتشتكي! لازم تبتدي تبقى مبادرة، تبقي «فاعل» في حياتك مش «مفعول به»، تدوري على طريقك بنفسك وتتحكمي في أفكارك وتصرفاتك زي ما هعلمك ازاي، بس مبدأيا أول خطوة لينا يا سيندريلا هو إنك توقفي اللوم وتشيلي مسؤولية حياتك!

= يعني اعمل إيه يعني؟

- يعني تبتدي مثلا تسألي نفسك إيه اللي أنا بعمله غلط وممكن أصلحه في حياتي؟ إيه اللي أنا محتاجة أزوده في حياتي وإيه اللي محتاجة أبطله؟

= مفيش حاجة ممكن تتغير يا أشجان!

- مش صح! كونك جايالي أصلا وبتشتكي يا سيندريلا ده معناه إنك مقتنعة إنك ممكن تغيري حاجة فعلا! عمرك شفتي حد بيشتكي من إن الشمس بتغرب مثلا؟ لا! لأنه لو اشتكى من هنا لبكرة مايقدرش يغير حاجة! إنما إحنا بنشتكي من الحاجة اللي عارفين من جوانا إننا نقدر نغيرها! عشان كده محتاجين نتحمل مسؤولية التغيير ده، مسؤولية حياتنا مهما كانت الظروف صعبة! إحنا المسؤولين عن نجاحنا وسعادتنا مش الظروف!

= إحنا مسؤولين؟ طب مفيش حاجة تخليني أنا بس حتى مش مسؤولة؟

- في طبعا! إن يجيلك مرض عقلي يرفع عنك المسؤولية ونبقى ارتاحنا كلنا!

= طب خلاص خلاص هبقى مسؤولة، أعمل إيه دلوقتي؟

- هتروحي البيت وتحلي الأسئلة دي وتجي لي الأسبوع الجاي:

١ - إيه اكتر جوانب في حياتي مش راضية عنها؟

٢ - إيه اللي أنا بعمله غلط فيها ومحتاجة أصلحه؟

٣ - إيه اللي بعمله كويس ومحتاجة أزوده؟

٤ - لو قررت من النهاردة إني أتحمل ١٠٪ زيادة من مسؤوليتي تجاه حياتي... إيه القرار اللي هاخده مهما كان بسيط؟ (مثال: هابدأ أروح الجيم... هاخرج مع صحابي مرة في الأسبوع... هقرا كل يوم ٥ صفحات من كتاب).

= تاني أسئلة! طب معلش سؤال: النجاح من كام؟

- غوري يا سيندريلا!



جعلوني مجرما؟

كل دقيقة في حياة أي حد عبارة عن أسئلة، فرص، اختيارات، واختيارات يعني قرارات بناخدها ومسؤولين عنها... هاكل إيه دلوقتي؟ هلبس إيه؟ هروح فين؟ ومع مين؟ هعيش فين؟ هدرس إيه؟ وهكذا...

كل يوم الحياة بتسألك أسئلة وإنتي بتردي عليها! وردك ده بيحدد بنسبة كبيرة جودة الحياة اللي إنتي بتعيشيها، اخترتي إيه يا فوزية؟ تاكلي فاست فوود كل يوم ولا تاكلي أكل كويس؟ تضيعي وقت طويل قدام التليفزيون ولا تلعبي رياضة في الوقت ده؟ اختيارات بتعمليها، الغضب اختيار، الصبر اختيار، الجبن اختيار والشجاعة اختيار، وهكذا.

طب أنا اخترت أعيش سعيدة.. اعمل ده إزاي؟

أول خطوة في الطريق هو إحساس «أنا اخترت» ده، أنا اخترت يعني أنا واعية ومسؤولة، يعني «أنا» ـ فوزية كعب الغزال ـ اللي اخترت مش الظروف هي اللي اختارت لي وأنا قاعدة كده مليش إرادة! «أنا اخترت» يعني أنا مسؤولة عن حياتي! يعني أنا مش ضحية ولا مجرد رد فعل للمواقف مهما كانت صعبة ومؤلمة! ودي نقطة مهمة جدا!

كلنا بنتعرض لمواقف صعبة جدا في حياتنا! في ناس بتختار تخرج منها وتكمل الباقي من حياتها صح، وفي ناس بتختار تعيش في المشاكل حتى بعد ما تنتهي! تعيش دور الضحية! تقنع نفسها واللي حواليها إنها ضعيفة وقليلة الحيلة وريشة في مهب الريح! «هو اللي كرهني في الرجالة كلها!» «هي اللي قالت لي أحط فلوسي في الحاجة دي أما خسرتها!» «هما السبب في الفشل اللي أنا فيه» «ظروف الحياة هي اللي خلتني عصبية!» «هي شوارع مصر اللي زحمة عشان كده اتأخرت» وهكذا من أسباب تخليني: أنا مش «مسؤولة» عن حياتي، أنا مجرد «ضحية» لحياتي!

مش غلط إني ألوم أو إني أحدد مين اللي أذاني وأذاني فإيه عشان أبعد عنه أو أشوف هاتصرف معاه إزاي، بس بعد ما لومت؟



تخيلي كده لو وإنتي واقفة واحد سخيف جيه ودلق عليكي مياه! ممكن تلوميه وتقولي له إزاي عملت كده وانت غلطان وكل الكلام ده، بس المهم بعد ما تلوميه هاتعملي إيه؟ لو فضلتي واقفة مكانك بتشتكي بس ومستنياه هو يحن عليكي ويصلح غلطته وينشف لك هدومك يبقى غالبا هيجيلك نازلة شُعبية :)

لازم إنتي تتحركي من المكان وتنشفي هدومك وتصلحي حياتك وتشوفي هتتعاملي إزاي مع الشخص ده بعد كده وتكملي حياتك، لو فضلتي تلومي وتشتكي وبس ومستنية الظروف ـ اللي مش بإيدك ـ هي اللي تتغير عشان تبقي سعيدة، يبقى بتعجزي نفسك وبتحكمي عليها تفضل طول عمرها بتلعب دور الضحية في الفيلم!

ودور الضحية ده مصيبته إنه بيخلي الإنسان ياخد اهتمام ودعم من اللي حواليه من غير ما يعمل أي حاجة... لأنها فوزية الضحية... وكل اللي عليها إنها تفضل تشتكي وتشتكي وتلوم على كل حاجة طول الوقت! ولو لقيت حد تاني جنبها بيشتكي، تعلّي عليه لحد ما مشاكلها تبان أكبر من مشاكله! ويا ريت بقى المشكلة بتتحل ولا فوزية الضحية بتقرر تبقى مسؤولة وتاخد أكشن بعد ما تطلع كل اللي جواها، ده فوزية بتتنقل بعد شوية من «دور الضحية» لـ«دوامة الضحية»! بتستحلى الشكوى مع الوقت وبتبرر لنفسها إنه مش بتحاول تغير الوضع عشان هي غلبانة وضحية وقليلة الحيلة.

ومش بس كده! ده مع الوقت كمان ممكن فوزية تغرق أكتر في المستنقع ده وتبقى مابتشوفش في حياتها غير إنها منحوسة وحياتها كلها مصايب!

وممكن كمان تبدأ تعيش في جو «جعلوني مجرما» وتبرر لنفسها الحقد أو تمني الشر لغيرها أو الحكم على حياتهم لأنها «ضحية» لحياتها اللي هي أسوأ من حياتهم!

كارثة فعلا! وبشوفها في فوزيات كتير بحكم شغلي!

صحيح ممكن يكون حصلك مشاكل كبيرة في حياتك قبل كده، بس رد فعلك تجاهها ده مسؤولية مين؟ محاولتك إنك تغيري الوضع؟ مسؤوليتك



إنك تحاولي تخرجي من الماضي وتغيري المستقبل وتاخدي قرارات مختلفة عشان ماتكرريش نفس المشاكل؟

قريت مرة قصة جميلة عن بنت راحت تشتكي لباباها إن الحياة وحشة والظروف مش مساعدها تعمل حاجة وإنها تعبت من كتر المشاكل اللي في الحياة طول الوقت. باباها ماردش عليها وراح واخدها على المطبخ وجاب تلت حلل ملاها ميه وحطها تغلي على البوتاجاز، أول ما الميه غليت راح حاطط في الحلة الأولى بطاطس، وفي التانية بيضة وفي التالتة حط بُن وسابهم شوية، بعد عشرين دقيقة طفا البوتاجاز وطلع البطاطس في طبق والبيض في طبق تاني والقهوة في كوباية وقال لبنته «قولي لي شايفة إيه؟»

«شايفة بطاطس وبيضة وقهوة!» ردت البنت.

قالها «بصي كويس والمسي البطاطس»، لمست البنت البطاطس لقيتها طريت عن أول ما حطها، طلب منها تبص على البيضة، فلقيتها بقت بيضة مسلوقة، طلب منها تبص على الكوباية، فلقت قهوة ريحتها جميلة جدا، ابتسمت البنت وقالت له «يعني إيه الكلام ده؟»

طبعا إنتي جيه في دماغك دلوقتي إنه لو كان بابا واحدة فينا كان رد قالها «يعني تبطلي شكوى وتنجري تعملي لي فطار!» إنما مش ده اللي حصل :)

الأب أخد بنته وشرح لها... قالها إن البطاطس والبيضة والبُن اتحطوا في نفس الظروف ـ الميه المغلية ـ بس كل واحد فيهم كان رد فعله مختلف!

البطاطس كانت في الأول قوية إنما بعد الميه المغلية بقت طرية وضعيفة.

البيضة كانت في الأول ضعيفة وسهلة الكسر إنما بعد الميه المغلية بقت قلبها قوي!

البُن بقى كان مميز جدا! لما دخل في المياه المغلية غيرها أصلا وعمل منها حاجة تانية جميلة جدا اسمها «قهوة».

انتي بقى مين فيهم؟ بطاطس ولا بيضة ولا بُن؟ لما بيحصلك مشاكل في حياتك رد فعلك بيكون إزاي؟ بتضعفي ولا بتقوي ولا بتاخدي الظروف دي وتعملي منها حاجة جميلة؟



المشاكل هتفضل تحصل حوالينا، وهتفضل تحصل لنا، إنما الحاجة المهمة فعلا هو إن المشاكل دي ماتحصلش جوانا! مانبقاش «ضحية» ليها! انتي اختاراتي تبقي مين فيهم يا زوزو؟

«نحن ضحايا أنفسنا... الآخرون مجرد حجة»

بثينة العيسى

سيندريلا قبل كده «اختارت» تبقى سلبية قدام استغلال مرات أبوها، اختارت طريق الضحية الضعيفة المغلوبة على أمرها، سمحت للي حواليها يكسروا فيها... أيا كان مبررها! بس يوم ما سيندريلا لجأت لأشجان كان أول مسؤولية فعلا تشيلها وأول «اختيار» إيجابي مختلف تختاره لحياتها!

«أنا اخترت» يعني أنا مش ضحية ولا مفعول به، يعني أنا مسؤولة عن حياتي! أنا عارفه إيه اللي أنا بعمله في حياتي صح، و«قررت» أزوده، وعارفه إيه العادات أو التفكير الغلط و«قررت» أغيره، أنا مسؤولة عن حياتي وسعادتي مش أي حد تاني!

طب أنا مسؤولة عن حياتي وسعادتي، أعمل إيه بقى عشان أبقى سعيدة؟

قبل ما نفكر في إجابة السؤال ده، خدي دقايق جاوبي فيها على الأسئلة اللي سيندريلا أخدتها.

١ ـ إيه أكتر جوانب في حياتي مش راضية عنها؟

....

....

....

....

....



....

....

....

....

....

٢ ـ إيه اللي أنا بعمله غلط فيها ومحتاجة أصلحه؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

٣ ـ إيه اللي بعمله كويس ومحتاجة أزوده؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....



٤ ـ لو قررت من النهاردة إني أتحمل ١٠٪ زيادة من مسؤوليتي تجاه حياتي إيه القرار اللي هاخده؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

السعادة: عيل تايه يا ولاد الحلال

يعني إيه سعادة ونلاقيها فين دي؟ كتير مننا بيتخيل إن لو الظروف اللي حواليه اتغيرت هيبقى سعيد، لو بس جوزي بقى بيقعد معايا أكتر، لو بس مرتبي بقى أزيد، لو بس خلفت، لو بس اتخرجت، لو بس سافرت، لو بس نجحت في المشروع الفلاني وهكذا.

طيب السؤال: هل مثلا النجاح أو الوصول لإنجاز معين مقياس للسعادة؟ بمعنى تاني تعرفي حد ناجح جدا بمقايس الناس وعامل إنجاز كبير بس مش سعيد؟ إيه قيمة إني أكتب كتاب كل الناس تنبهر بيه ويكسر الدنيا لكن أنا مش سعيدة؟ إيه قيمة إني يكون عندي أحلى زوج في الدنيا بس أنا مش سعيدة؟

الفكرة كلها إنك تدركي إن السعادة دي أولا رزق من عند ربنا، وثانيا إن السعي ليها بيبدأ من جوه لبره مش العكس، بيبدأ أما إنتي تبقي راضية



عن حياتك ومش عايشة بكلاكيع جواكي، أما إنتي تبقي نفسك، إنتي كده من غير ماسكات ولا تمثيل، أما تبقي حابه نفسك بميزتها وعيوبها، أما تقدري توصلي لقلبك وفطرتك الجميلة، أما تفهمي مشاعرك وأحلامك ومعتقداتك وتسيطري إنتي عليها عشان ماتعطلكيش، أما تعرفي تتعاملي مع أي مطبات نفسية جواكي - نتيجة ظروفك وتربيتك - عشان تنجحي وتكملي ما تقفيش، أما تبطلي تعتمدي على أي سبب خارجي عشان تكوني مبسوطة!

يعني إيه سبب خارجي عشان أكون مبسوطة؟

مش هبقى سعيدة في حياتي غير: «أما جوزي يتغير» «أما فلان يهتم بيا» «أما أغير شغلي» «أما أخس» «أما أحوش كذا» «أما ألف العالم»... الخ، كل ما بتعتمدي على أي حاجة براكي عشان تبقي سعيدة كل ما بتضعفي من جواكي، كل ما بيزيد اعتقادك إن الفلوس هي اللي هتخليكي سعيدة، كل ما بتتخلي عن قدرتك إنك تتبسطي من غيرها!

الفلوس والجواز والأطفال والشغل الفظيع واللبس الوهمي وأي حاجة خارجية هي في الحقيقة مجرد عدسة مكبرة بتكبر مشاعرك الداخلية، لو إنتي أصلا حاسة بحب وسلام داخلي الحاجات دي هتزود الحب والسلام عندك، ولو إنتي أصلا مخنوقة ومش راضية عن نفسك الحاجات دي هتبسطك مؤقتا، بس بعدها هتزود إحساسك بالخنقة!

إزاي؟

زمان كنت أما أحس إني مخنوقة ومتضايقة كنت أنزل مثلا اشتري لبس جديد عشان أفك، كنت بفك شوية فعلا واتبسط بعدين أرجع أحس إني مخنوقة برضه! أفكر أسافر وأقول يمكن اتبسط، أسافر فعلا واتبسط هناك شوية وبعدين أرجع وأحس بنفس الخنقة والفراغ اللي جوايا، فاقعد أفكر «يعني صرفتي كل الفلوس اللي معاكي ولسه برضه متضايقة؟» فاتضايق أكتر! ده مش نكد على فكرة! الفكرة بس إني اهتميت بكل حاجة خارجية



عشان أبسط نفسي، ونسيت إني محتاجة الأول أحقق السعادة دي من جوايا! عشان كده زي ما قلنا الحاجات الخارجية دي كانت زي عدسة مكبرة، زودت عندي الإحساس بالضيق اللي كان موجود من الأول!

«إن السعادة إشعاع داخلي ينفث أريجه من الداخل إلى الخارج، وليس العكس»

عبد الوهاب مطاوع

هتيجي تقولي يا هبة يا كئيبة يعني مانخرجش؟ مانتمناش فلوس أكتر؟ شغل أحسن؟ بيت أكبر؟ هقولك لا طبعا أطلب واتمنى! حقك إنك تتمني وتسعي وتحاولي توسعي على نفسك، الفلوس والسفر والشغل والحاجات دي حلوة مفيش كلام! إنما طول ما إنتي معتمدة على الحاجات دي عشان تبقي سعيدة طول ما هتحسي بفراغ جواكي، أما يبقى كل تركيزك على تحقيق النجاح الخارجي بس من ترقية في شغل أو بيت أكبر مثلا، ممكن توصلي لهم بسرعة آه، بس ممكن جدا تخسري نفسك في الطريق!

ومش معنى كلامي ده إنك تتخلي عن طموحك وتقفي أودام المرايا طول اليوم تقولي أنا سعيدة لحد ما تتجنني! إنما اللي أقصده إنك تبقي فاهمة إن الظروف اللي حواليكي كلها بكل تفاصيلها مش هتسعدك فعلا غير لو إنتي سعيدة أصلا من جواكي!

ولو إحنا اتفقنا في الفصل الأول إن الإنسان السعيد من جواه أو اللي عايش عيشة فل هو الإنسان اللي فاهم «أنا والحياة» وهو اللي اكتشف نفسه والهدف من حياته... يبقى أول خطوة في رحلتك عشان تكتشفي إنتي كمان الهدف من حياتك وتفهمي «أنا والحياة» وتلاقي سعادة جواكي هو إنك: توازني!

يعني إيه توازني؟



يعني تبقي فاهمة احتياجاتك، فاهمة إنك محتاجة النجاح الداخلي ده الأول عشان تستمتعي بالنجاح الخارجي، محتاجة ترتبي عربيتك من جوه وتمليها بنزين وميه وتظبطي شنطة سفرك قبل ما تبدأي الطريق عشان تمشي.. محتاجة تحبي نفسك وتثقي فيها عشان أما تقومي تدي محاضرة تبقي على طبيعتك وتأثري فعلا في الناس، محتاجة تفهمي مشاعرك وأفكارك عشان أما تواجهي مشكلة مع صاحبتك ماتخسريهاش، محتاجة تبقي فاهمة نفسك ومهتمة بيها عشان لما جوزك يتشغل عنك شوية حياتك ماتقفش، محتاجة تتخلصي من المثالية وتسمحي لنفسك إنها تغلط عشان تستمتعي بالتجارب الجديدة اللي الحياة بتديهالك، محتاجي تتخلصي من القلق اللي جواكي عشان تخاطري شوية وتكبري وتتعلمي، محتاجة تشوفي إنك شخص جميل عشان الناس كمان تشوفك كده!

إيه جو التنمية البشرية ده؟

يعني إيه محتاجة أشوف نفسي جميلة عشان الناس تشوفني جميلة؟ يعني إيه دوري على السعادة جواكي قبل ما تدوري عليها بره؟ إيه هو اللي حسي بمشاعرك وثقي في نفسك وجو التنمية البشرية ده؟

طيب، أنا شخصيا مش مقتنعة إطلاقا إنك مهما كانت حياتك تعيسة لما هتقفي أودام المرايا وتقولي لنفسك «أنا سعيدة» ٣٧ مرة هتتحولي لإنسانة سعيدة طبقا لبعض نظريات التنمية البشرية! ولا عمري هقتنع إنك أما تقعدي على كنبة بيتكم تحلمي بالعربية البورشه السودا هتفتحي عينك تلاقي السايس بيغسلهالك من غير ما تعملي حاجة طبقا لبعض كتب التنمية المهلبية! الكلام ده بالنسبة لي هراء هراء هراء.

إزاي ممكن إنسان يلاقي السعادة الداخلية وهو بيبص في المرايا يلاقي نفسه مش مبسوط؟ بيحاول يحب حياته ويتبسط بس الواقع إنه زهقان



من شغله، بتحاول تبقى سعيدة في حياتها بس جوزها منكد عليها بعدم اهتمامه، إزاي أحس بالسعادة إذا العالم حواليا خنيق؟! الإجابة الأولى: التوازن! اعرفي إنتي محتاجة إيه بالظبط وخديه!

يعني إيه؟

خلينا نرجع لسوسو.







الفصل الثالث

أنا متوازنة

«إن لربك عليك حقًا، ولنفسك عليك حقًا،
ولأهلك عليك حقًا، فأعط كل ذي حق حقه»

حديث شريف



وهي الحياة إيه....





المقابلة الثالثة: إملي التانك

= بصي يا برنسيسة، أنا جاوبت على الأسئلة وبدأت أحس إني مسؤولة فعلا! يعني حاسة إني جاية على ميرو أوي ومحتاجة أفكر في حاجات أنا أعملها أكتر ما أحمله هو إفريسينج.

- سينج؟ طب الأول مين ميرو ده؟

= الأمير سياتك، بدلعه!

- طيب!

= بس حاسة إني لسه متلخبطة! يعني مش عارفه أبدأ بإيه وأروح فين عشان أظبط حياتي كده من كل الجوانب.

- سؤال جميل!

واحدة واحدة، السعادة والطمأنينة يا سيندريلا هي طبيعة الإنسان، هي فطرته، الأصل إنك يبقي عندك سكينة وسعادة جواكي والاستثناء إن حاجات تحصل تبعدك عن السعادة دي، الأصل إن الأطفال مبسوطة وبتلعب، والاستثناء إن حاجة بتزعلهم وتخليهم يعيطوا، الأصل إنك تبقي مطمئنة وراضية وعندك سلام داخلي حتى لو كنتي بتعافري في الحياة زي ما أي إنسان بيعافر!

أما بتبقى احتياجاتك النفسية مشبعة، أو بالعامي كده «روحك شبعانة» بتبقي سعيدة، وأما بتبقي مش مبسوطة في حياتك بيبقى بسبب إن روحك محتاجة حاجة ما أخدتهاش فتعبانة!

= يعني إيه الكلام ده؟

- خدي عندك يا ستي... جسم الإنسان محتاج إيه يا سيندريلا عشان يبقى كويس؟

= أكل كتيرررر، فتة شاورما من أنس، فطير بالنيوتيلا من تيبستي، بيتزا من بابا جونز، سوشي من موري، شاورما من أبو حيدر، سمك من طأطأ،



آيس كريم من كولدستون، بيبسي وشيبسي من عم كرم بتاع الكشك، يعني، مجموعة حاجات مختلفة!

-!! إنتي بتاكلي كل ده يا موكوسة وعايزة تبقي سعيدة في حياتك؟ جسم حضرتك عموما محتاج ميه وهوا وفيتامينات مختلفة موجودة في الأكل، أما عضمك بيضعف شوية ويوجعك بيبقى غالبا علامة على نقص فيتامين د فبتدوري عليه في الأكل أو الدوا وتاخديه، أما بتلاقي نفسك بتنسي كتير أو بتتعبي كتير أو مش مركزة بيبقى غالبا علامة على نقص فيتامين «ب» فبتروحي تاخديه، وأول ما بتبدأي تاخدي الفيتامين الصح جسمك مع الوقت بيسترد صحته تاني، مظبوط ولا إنتي جسمك من النوع الجاحد؟

= مظبوط مظبوط.

- جسمك محتاج كل الفيتامينات في كل الأوقات، بس التعب المعين بيبقى علامة على إنك محتاجة تركزي أكتر على الفيتامين اللي بيحسن التعب ده دلوقتي. ولو كنتي شخص حافظ مش فاهم: عضمك وجعك روحتي واخدة فيتامين «د»، حسيتي بأعراض الأنيميا روحتي واخدة فيتامين «د»، مناعتك ضعفت تاخدي «د»، بشرتك اتدهورت فيتامين «د»، إيه اللي هيحصل؟ مش هتتحسني صح؟ ولا جسمك من نوع الغبي؟

= لا عيب عليكي!

-نفس القصة بالظبط إنتي... روحك! روحك - زي جسمك - محتاجة فيتامينات مختلفة، وأما بتهملي فيتامين منهم روحك بتبدأ تتعب، والتعب ده يظهر عليكي في صورة زهق وخنقة وعدم رضا وإحساس بالضيق وهكذا.

عشان كده قلت لك عشان تحسي بالسعادة في وسط الضيق اللي حواليكي: اعرفي إنتي محتاجة فيتامينات إيه لروحك وخديها!

= طب ودول اشتريهم منين بقى؟

- دول حضرتك مش بتشتريهم، دول تانكات زي تانكات البنزين، بتعملي حاجات معينة عشان تمليهم وتحسي بيهم.

= يا شيخة؟ ده البنزين غلي! طب فهميني إيه التانكات دي.



- إنتي محتاجة تملي ٧ تانكات يا سيندريلا عشان توصلي للتوازن في حياتك:

١ ـ تانك علاقتك بربنا.

٢ ـ تانك علاقتك بأهلك.

٣ ـ تانك علاقتك بصحابك وزمايلك في الشغل أو الدراسة أو الاهتمامات.

٤ ـ تانك علاقتك بجوزك.

٥ ـ تانك علاقتك بولادك أو أي حد معتمد عليكي في الرعاية.

٦ ـ تانك علاقتك بنفسك.

٧ ـ تانك علاقتك بالمجتمع والعالم اللي حواليكي.

= سبع تانكات!! هملى كل دول إمتى؟ مفيش أوكازيون؟ على فكرة بقى أنا مش فاهمة أي حاجة وعايزة أروح!

- تروحي مين هو أنا لسه شرحتهم حتى! طب بصي أنا هديكي كتاب صغير تقريه يشرح لك ببساطة كل تانك من دول معناه إيه وبيتملي إزاي، وبعدين الواجب بتاعك للمرة الجاية إنك تحددي لي إيه التانكات الفاضية أو اللي عندك فيهم مشكلة وهاتعملي فيهم إيه؟ ماشي؟

= تمام بس في مشكلة!

- إيه؟

= مافيش فيهم تانك البطن!

- غوووووري يا سيندريلا



إزدهري يا فوزية

الإنسان عنده مستويين من الاحتياجات... حاجات بنحتاجها عشان «نعيش» وبس زي الأكل والشرب والنَفَس والحاجات اللي من غيرها حياتنا بتنتهي، وحاجات بنحتاجها عشان «نزدهر»!

وفي فرق كبير بين إننا نعيش وخلاص وبين إننا نزدهر، والمستوى التاني من الاحتياجات ده- بتاع الإزدهار- هو اللي إحنا هنركز عليه دلوقتي، لأن ماينفعش أقصى أمنيتك في الحياة تكون «أنا عايزة أعيش»!

وعشان أقدر أشرح لك الاحتياجات بتاعت الازدهار هاستخدم نفس التعبير اللي الكاتب جون جراي استخدمه عشان يشرح احتياجات الإنسان.

جون جراي وصف احتياجتنا دي على إنها تانكات في حياتنا، وزي ما المستوى الأول من الاحتياجات له تانكات بنملاها من أكل وشرب ونَفَس عشان نعيش، المستوى التاني برضه له تانكات - أعمق شوية - بنملاها عشان نزدهر ونتوازن، فنقدر نحس بالسعادة جوانا ونحط البصمة اللي إحنا موجودين في الدنيا عشان نحطها.

وقبل ما نحكي عن كل تانك فيهم بالتفصيل، محتاجين نقول شوية قواعد:

أولا، أنا شخصيا طول عمري أما كنت أحس بضيق أو عدم رضا في حياتي وكنت اشتكي لأمي مثلا كانت دايما تقولي «صلي ركعتين، استغفري، اقري قرءان».

كنت أعمل كده فعلا وارتاح شوية، بس أحس إني إجمالا كده لسه مش مبسوطة، فأروح اشتكي لواحدة صاحبتي مثلا، فتقولي نصيحة تانية خالص «اخرجي، اتفسحي، اشتري حاجة لنفسك» وهكذا.

طب أنا أعمل إيه دلوقتي؟ أقعد في البيت أصلي ولا أخرج وأبسط نفسي؟ أسمع كلام مين فيهم إمتى؟



إجابة السؤال ده ببساطة إن مفيش إجابة! كلها اقتراحات بتعبر عن احتياجات مهمة ومختلفة، وهي دي القاعدة الأولى! الإنسان عامة مش مخلوق بسيط مكون من حاجة واحدة بس وخلاص، الإنسان عبارة عن روح ونفس وعقل وقلب وجسد... وكل حاجة فيهم ليها احتياجات مختلفة! بالتالي ماينفعش الواحد يركز على احتياج واحد بس في حياته ويهمل الباقي! السبع تانكات دول كلهم مهمين والتوازن بينهم كلهم بيخلينا سعداء.

في وقت هتلاقي نفسك فكيتي وارتاحتي مجرد ما تقعدي تدعي ربنا مثلا، ووقت تاني هتتبسطي أما تقعدي تنظمي حياتك وتهتمي بنفسك وتحطي لها أهداف، ووقت تالت هتتبسطي أما صحابك يجولك وتضحكوا وتهزروا وتحسي إنك شخص محبوب من الناس، ووقت رابع أما تنزلي تعملي عمل تطوعي في الجمعية اللي جنبك أو تساعدي فقير وهكذا. كلهم أبواب مختلفة للسعادة، وكلهم مهم نخبط عليهم ونهتم بيهم زي ما بنهتم بفيتامينات جسمنا كلها مش بنركز على واحد بس ونسيب الباقي فجسمنا يتعب!

القاعدة التانية المهمة جدا، إن الحاجة اللي إنتي محتاجاها عشان تملي التانكات دي موجودة حواليكي بالفعل! كل شيء محتاجاه عشان تحققي التوازن موجود فعلا في حياتك، أومال إنتي متلخبطة وتايهة ومش عارفه تشبعي احتياجاتك ليه؟

تخيلي معايا كده المثال ده: لو أنا قلت لك إني متأكدة مية في المية إن مفتاح العربية مثلا موجود في الأوضة الفلانية وانتي دورتي ومش لاقيه المفتاح يبقى معناه إيه؟ إنك أكيد مادورتيش كويس! يمكن عمالة تدوري في درج واحد بس في الأوضة، أو يمكن بتدوري في أوضة تانية أصلا... أو جايز مش عارفة شكل المفتاح اللي بتدوري عليه أساسا :)

نفس الكلام، كل حاجة محتاجاها عشان تملي التانكات بتاعت حياتك موجودة بالفعل! الفكرة كلها إنك تركزي وتعرفي إنتي محتاجة إيه بالظبط عشان تاخديه، وزي ما ممكن تبقي مش لاقية مفتاح العربية عشان مش



عارفة شكله، ممكن جدا تبقي مش عارفه إيه هي احتياجاتك أصلا عشان تدوري عليها!

وزي ما ساعات بتبقي مش لاقية المفتاح عشان مُصرة تدوري في درج واحد بس في الأوضة، ممكن برضه تبقي مش لاقية احتياجاتك ومش حاسة بالسعادة الداخلية عشان مُصرة تاخديها من مصدر واحد بس!

وده هيرجعنا للقاعدة الأولى: التوازن.

عشان تلاقي المفتاح، لازم تدوري في الأوضة كلها! وعشان صحتك تبقى كويسة لازم تهتمي بفيتاميناتك كلها، وعشان تحققي التوازن وتلاقي سعادتك لازم تهتمي بالتانكات كلها! وكونك مش حاسة بالسعادة ـ طبقا للقواعد اللي فوق دي ـ معناه إنك مركزة على درج واحد في الأوضة، أو فيتامين واحد في الأكل، أو تانك واحد في حياتك وعايزة تاخدي منه كل حاجة!

إيه اللخبطة دي؟

يعني مثلا، سيندريلا أول ما اتجوزت كانت كل حاجة جميلة وتحفة وشهر عسل وحاجة عظيمة! حسيت إنها أخيرا لقيت سعادتها الحقيقية مع الأمير وخلاص الدنيا ضحكت لها، فبدأت سيندريلا ـ زي كتير منتا ـ تنسى أو تهمل باقي احتياجتها وتركز مع تانك واحد بس في حياتها وهو تانك علاقتها بجوزها! بقت تبعد عن صحابها، تقصر مع عيلتها، تركن أحلامها وطموحتها، تكسل عن الأنشطة اللي كانت بتعملها قبل كده وهكذا، زي حال كتير منتا أول الجواز... مبسوطة بقى وتانك الحب والعاطفة مليان جدا! بس اللي بيحصل بعد فترة إن روحها بتبتدي تشتكي! التانكات التانية عمالة تنقص وهي مش واخدة بالها، فتبتدي سيندريلا تحس إنها متضايقة، وعشان هي قررت إن المفتاح في درج الأمير (أو إن سعادتها مش هتيجي غير من الحب والرومانسية) هتروح تشتكي له وتدور على المفتاح عنده هو بس:

ـ «انا مخنوقة يا ميرو»



= «تعالي يا سوسو نخرج»

ـ «أنا لسه مخنوقة يا ميرو»

= «خدي الهدية دي يا سوسو»

ـ «أنا لسه مخنوقة يا ميرو»

= «طب هحاول أجيلك بدري نقعد مع بعض»

ـ «أنا لسه مخنوقة يا ميرو»

= «إنتي نكدية يا سوسو!»

ـ «انت اتغيرت يا ميرو ومابقتش تحبني زي أول الجواز! طلقني!»

عارفة، لو ميرو ده عملها قرد! برضه سيندريلا هتفضل مخنوقة، ليه؟ عشان هي مركزة على تانك واحد بس ومهملة الباقي... فمع الوقت مابقتش سعيدة. وطبعا مين السبب في تعاستها من وجهة نظرها؟ ميرو! إنت اتغيرت، إنت مش بتبسطني، أنا عايزة اتطلق... إلخ.

كام واحدة فينا بعد الجواز بتمحور كل حياتها ونفسيتها حوالين جوزها؟ بتعتمد عليه اعتماد كلي في إساعدها وتهمل أبواب تانية كتير للسعادة في حياتها! وقبل ما تقولي لي «غصب عني» افتكري أول قاعدة قلناها: إنتي مسؤولة عن حياتك.

طبعا مش معنى كلامي ده إنك تهملي جوزك! إنما اللي أقصده إنك توازني عشان ماتحمليش علاقتك بجوزك لوحدها ـ أو أي تانك تاني ـ المسؤولية الكاملة عن سعادتك أو تعاستك!

أنا شخصيا من كذا سنة لما كانت تجي لي واحدة بتشتكي مثلا من جوزها أو من مشاكل في تربية ولادها أو من أهلها أو أهل جوزها... كنت بسمع المشاكل دي وبعدين أقعد أشرح لها قواعد في العلاقات الزوجية والفرق بين الراجل والست وقواعد في تربية الأولاد وبر الوالدين... إلخ.

مع الوقت لقيت إن ساعات كتير المشاكل دي فعلا بتتحل، بس بتفضل البنت نفسها مش سعيدة! كأن في حاجة ناقصاها! فبقيت بعمل حاجة تانية،



بقيت أول سؤال بسأله للبنت أما تخلص قصتها «احكي لي عن حياتك، بتعملي إيه؟ وقتك بتقسميه إزاي؟ إيه هي هواياتك؟ إيه خطتك لحياتك؟» وهكذا، وكانت المفاجأة!

جربي تسألي أي مجموعة بنات عشوائية السؤال الأخير ده وبعدين جربي إسأليهم «إيه هي المشاكل اللي بتواجهك أو إيه الحاجات اللي بتضايقك مثلا من جوزك أو ولادك أو الحياة عامة»... إسألي السؤالين دول وراقبي السرعة والتلقائية في الرد!

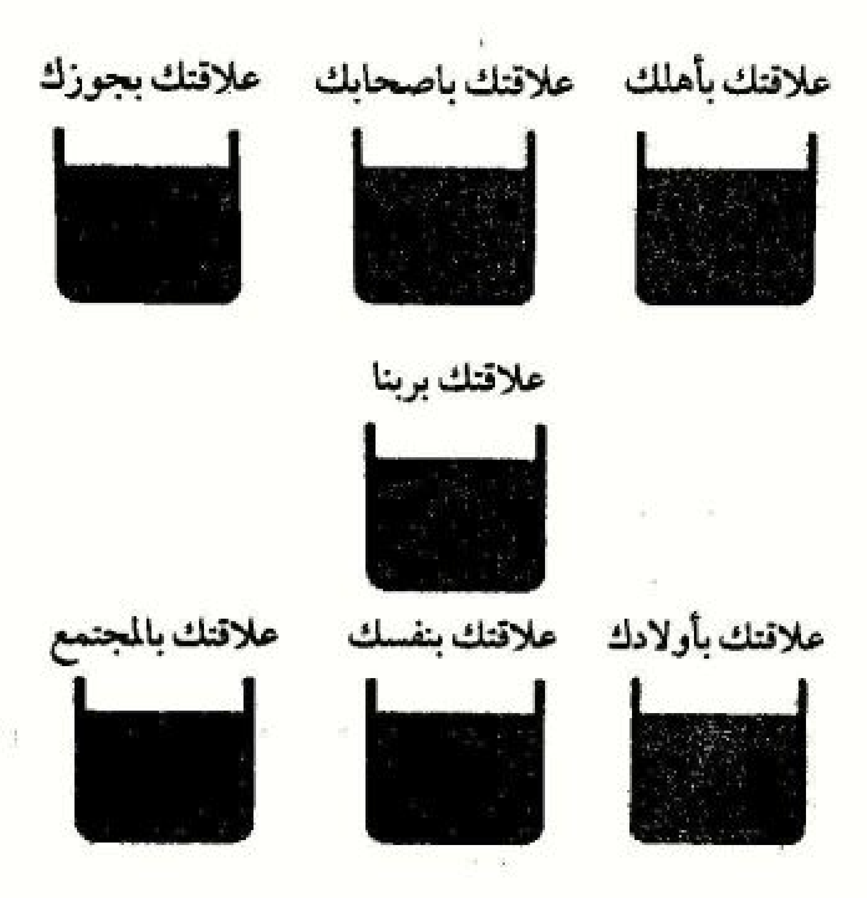
كلنا بنعرف بسرعة جدا نجاوب على السؤال التاني بتاع المشاكل... وده مش عشان إحنا نكديين ولا حاجة بس عشان المشاكل دي بتبقى عرض ظاهر لمرض تاني مستخبي جوه وهو عدم التوازن بين الاحتياجات وعدم وجود رؤية محددة للحياة.

عضمي بيوجعني كتير ده عرض، إنما نقص التوازن في العناصر الغذائية في الأكل أدى إلى نقص فيتامين «د» أو نقص كالسيوم، هو ده المرض!

عشان كده أما غيرت السؤال ودخلت في حياتها هي، قبل حياة جوزها وولادها، وساعدتها تكتشف عدم التوازن اللي عندها وتغير طريقة الحياة من واحدة فاضية من جواها وبالتالي مركزة مع جوزها وولادها والعالم والناس، لواحدة عندها توازن وحياتها مليانة وفيها رؤية مخلياها سعيدة ومشغولة، ومركزة طاقتها في المهم فعلا، مش في مين اتخانق مع مين... ساعتها ٧٥٪ من مشاكلها اتحلت لوحدها! وده على فكرة مش معناه إن مفيش مشاكل زوجية ولا في حموات يتفات لها بلاد ولا حاجة، لا طبعا! إنما اللي أقصده إن عدم التوازن في الحياة والتركيز على تانك واحد أو اتنين بس بيخلينا فاضيين من جوه، وبيخلينا نكبر كل مشكلة جوه دماغنا ونديها حجم أكبر من حجمها بكتير!

الخلاصة: عشان تبقي سعيدة محتاجة تملي كل التانكات دي، علاقتك بربنا وبأهلك وبصحابك وبجوزك وبنفسك وبولادك وبالمجتمع اللي حواليكي! وكل ما تلاقي نفسك مش لاقية المفتاح افتحي درج تاني ودوري

فيه، كل ما تلاقي نفسك تايهة ومش مبسوطة ركزي على تانك تاني وتالت لحد ما توازني بينهم كلهم وتلاقي سعادتك!



كده عرفنا أسامي التانكات وأهمية التوازن بينهم؟ تعالي نشوف هنملاهم إزاي...



المقابلة الرابعة:

-ها عملتي إيه؟ فهمتي حاجة من الكتاب؟

= (ابتسامة بلهاء).

-طيب هشرح لك.

التانك الأول: هو علاقتك بربنا، والعلاقة دي هي الغذاء الأساسي لروحك، الروح يا سيندريلا هي النفخة اللي ربنا نفخها فيكي... فبالتالي عشان تغذيها لازم ترجعي للأصل! لازم تتواصلي مع الخالق وتحبيه وتحسي بحبه ودعمه ليكي، لما بتفقدي الإحساس بالتواصل مع ربنا الحياة بتبقى جحيم، بتبقي تعبانة وقلقانة وحاسة إن إنتي اللي بتعملي كل حاجة في الدنيا لوحدك، ولما بتملى التانك ده بتحسي إنك مش لوحدك وإن ربنا معاكي دايما، بتحسي إنك مطمنة مهما مريتي بمشاكل لأنك عارفة إن ربنا له حكمة فكل حاجة.

وعشان يا سيندريلا تحققي التواصل اللي يغذي روحك فعلا ويحسسك بالطمأنينة دي لازم تبقى علاقتك بربنا قايمة على «جودة» مش أي علاقة وخلاص!

= يعني إيه قايمة على جودة؟

-هسألك سؤال يا سيندريلا: لو إنتي نفسك تبقى علاقتك قوية بحماتك مثلا هاتعملي ايه؟

= حماتي إيه دي مش بتطيقني!

-بلاش! لو نفسك يبقى علاقتك قوية بيا مثلا - لا قدر الله - ينفع أكون بكلمك وإنتي سرحانة في عالم تاني ومش مركزة؟ ينفع تكوني بتكلميني وإنتي مش دريانة بتقولي إيه ولا عايزة ايه؟ ولا هتبقي مركزة معايا؟

= لا هركز معاكي طبعا!

-هتركزي معايا عشان تفهميني وتفهمي أنا عايزة أقولك إيه لأنك لو ماركزتيش معايا وسمعتيني كويس مش هتعرفيني، ولوماعرفتينيش كويس



مش هتحبيني! وأنا كمان لو حسيتك مش مهتمة بيا وأنا قعدة معاكي مش هحب أقعد معاكي تاني... صح؟

=عظمة على عظمة يا ست!

ـ أهو ربنا بقى أهم مني ومن أي حد هتهتمي وتركزي وإنتي بتتكلمي معاه وبتسمعيه، ومع ذلك مش بنعمل كده! بنكلم ربنا وإحنا سرحانين في مليون حاجة تانية!

= يعني أعمل إيه؟

ـ يعني لو عايزة تملي التانك ده حاولي تتعرفي على ربنا فعلا عشان تقدري تعرفي هو عايزة منك إيه في كل مرحلة في حياتك، تبقي حريصة إنك تفهمي هو بيقدر الأمور إزاي ويحبك تعملي ايه، تتكلمي مع ربنا باللي جواكي وتحسي إنه فعلا سامعك وشايف اللي في قلبك من غير حتى ما تقولي حاجة، تفهمي مين هو ربنا اللي خلقك؟ تفهمي كلامه وإيه المطلوب منك فيه، مش تقريه وخلاص وتعدي الحسنات وتقلبي الصفحة حتى لو مش فاهمة، تعملي لنفسك وقت في اليوم للخلوة والكلام مع ربنا، عشر دقايق حتى لوحدك تحكيله فيهم عن كل اللي شاغلك وكل اللي مخوفك وكل اللي نفسك فيه، تطلبي منه إنه يخليكي تعرفيه وتحبيه، تطلبي منه طلبات كبيرة لأنك واثقة فيه سبحانه وتعالى وعارفه إنه كريم حتى لو إنتي بتغلطي أو مقصرة، تشكري ربنا على نعمه عليكي وتطلعي كل الكلام اللي في قلبك وساعتها... التانك ده هيبدأ يتملي! وخلي بالك يا سيندريلا التانك ده أخطر وأهم تانك في السبعة... عارفة ليه؟

= ليه بقى؟

ـ لأن في ناس بتبص لعلاقتها بربنا على إنها مصدر للراحة النفسية زي اليوجا ولا الموسيقى كده! حاجات بعملها في وقت معين في اليوم عشان أرتاح... إنما باقي حياتي ملهاش علاقة بربنا، ومش ده اللي أنا عايزاكي تعمليه يا سيندريلا! عايزاكي تعملي علاقة بجودة مع ربنا مش عشان إنتي ترتاحي وخلاص إنما عشان تبقي دايما فاكرة إن بقيت جوانب حياتك



بتلف حوالين حاجة أكبر منك إنتي وأكبر من اللحظة اللي إنتي فيها دي، تبقي دايما مركزة في كل يوم وكل حاجة إنتي بتعمليها على فكرة إنتي إتخلقتي عشان تعملي إيه... مش مجرد إيه اللي هيبسطك وخلاص، أو إيه اللي الناس عايزاكي تعمليه.

عشان كده يا سيندريلا بقولك تاني، التانك ده أهم واحد في السبعة، لأنه لو اتملى صح بيخلي حياتك كلها ليها قيمة، كل أدوارك بيبقى ليها معنى، اختياراتك وعلاقتك بجوزك وبأهلك وبشغلك وبصحابك وكل حاجة، بتبقى لربنا.

عرفتي أول واجب عليكي؟

= أركز في الجودة بتاعت علاقتي بربنا! على فكرة جودة بالإنجليزي يعني كواليتي! ولو كنتي قلتي لي كواليتي من الأول كنتي وفرتي على نفسك كل الشرح ده لأن أنا أصلا مواصفات عالمية على أرض مصرية ولا مؤاخذة!

- ده إيه الحلاوة دي!

التانك التاني بقى بتاع علاقتك بأهلك وهنركز فيه على مامتك وباباكي بالذات. دايما يا سيندريلا في علاقتنا بأهلنا بنبقى محتاجين نحس منهم بالحب والدعم والتقبل الغير مشروط، أو اللي ملوش علاقة بإحنا عملنا إيه أو معملناش إيه، ودي أحلى حاجة في علاقة الأب والأم بأولادهم واللي أما مش بتكون موجودة بنحس إننا ضعاف ومش حاسين بالأمان وملناش قيمة.

وإحنا صغيرين كنا لازم نعتمد اعتماد كُلي على أهالينا عشان نملى التانك ده، إنما أما كبرنا بدأنا نفهم إن في أهالي مش هاتعرف تدي إحساس الحب والدعم بالشكل ده لولادهم، ممكن نتيجة إن هم نفسهم مفتقدينه من أهلهم، أو نتيجة إنهم عندهم نظرة غلط للتربية الصحيحة، أو نتيجة إنهم ماتوا زي باباكي ومامتك كده يا سيندريلا، أو أيا كان السبب، فالحل ساعتها لو لقينا إن أهلنا مش هيقدروا يدونا الدعم اللي إحنا محتاجينه، إننا ندور



على بدائل تانية نملى بيها التانك ده، وندي الدعم ده لنفسنا. ممكن مثلا نحاول ناخده من عم أو خالة أو أي حد بيقدر يسمعنا ويفهمنا ويحسسنا بالحب، وممكن لو متأثرين أوي بفقدان الإحساس ده من أهلنا نحتاج ساعات نروح لدكتور نفسي أو حد مختص عشان نتكلم معاه ويساعدنا.

اللي يهمني جدا يا سيندريلا دلوقتي إنك تتصالحي مع فكرة إنك مش لاقيه الحب والمساندة دي من أهلك! لأن ـ صدقيني ـ حتى لو أهلك كانوا لسه عايشين ومش بيدوكي حب ومساندة بالطريقة الصح فهيكون صعب جدا إنك تغيريهم! فإنك تشيلي من أهلك بسبب مواقف قديمة أو إنك تصممي إنك تغيري طريقتهم لو كانوا لسه عايشين، مش هيعمل أي حاجة غير إنه هيأذيكي إنتي وهيشتت تركيزك عن الطريق بتاعك!

= يعني أعمل إيه لأني فعلا متضايقة من إهمال بابا ـ الله يرحمه ـ ليا من ساعة ما اتجوز مراته القرشانة! أعمل إيه في القصة دي؟ أنا شايلة منه جدا!

ـ لو عايزة تكملي حياتك فعلا يا سيندريلا وإنتي سعيدة، وتبقي مسؤولة عن اللي جي زي ما قلنا قبل كده، حاولي بدل ما تفضلي تندبي حظك إن باباكي ولا مامتك ماتصرفوش صح... الأفضل من كده إنك تحاولي تخرجي الزعل اللي جواكي ده مع صديقة أو حتى مع نفسك... وبعدين تدوري لأهلك على أي أعذار وعلى أي مواقف تانية حلوة عشان تهدي من ناحيتهم.

= أعمل ده إزاي بقى؟

ـ يعني إنتي دلوقتي متضايقة من إهمال باباكي ليكي، صح؟

ممكن مثلا تبدأي تكتبي أو تتكلمي مع حد من صحابك وتطلعي كل المواقف اللي وجعتك قبل كده وحسيتي فيها بالإهمال، كل مشاعر الغضب والضيق والحزن والخوف اللي جواكي، كل أحاسيسك كأن الموقف لسه حاصل حالا! وبعد ما تطلعي كل الشحنة السلبية دي من قلبك حاولي تدوري جواكي على التفهم، على اللي بتحبيه في باباكي، على اللي عذراه



في تصرفاته. يعني ممكن تفكري مثلا إنه باباكي اختار الست دي عشان كان فاكر فعلا إن ولادها هيبقو زي إخواتك، أو إنه اتشغل عنك في شغله بعد الجواز عشان كان فاكر إنه أما يحاول يعيشك في مستوى أحسن ده هيكون كويس ليكي بعد وفاته... يعني، دوري جواكي على التسماح والحب عشان تداوي اللي حصل زمان... يمكن ده اللي هو اتعلمه في التربية، يمكن كان فاكر إنه كده بيحميكي، يمكن ويمكن بس المهم إن باباكي ومامتك كانوا من جواهم طبعا بيحبوكي حتى لو اتصرفوا غلط! فاتحرري من اللوم عليهم واحمدي ربنا إنه فتح لك أبواب تانية تحسي بالحب منها في حياتك.

= أنا لو عملت اللي بتقوليه ده وافتكرت المواقف اللي شايلاها في قلبي هعيط جامد وهبقى فتحت على نفسي فتحة نكد!

ـ عيطي يا سيندريلا، لو ماطلعتيش اللي جواكي هتفضلي طول عمرك تعبانة وهيحصل عندك مشاكل كتير هكلمك عنها في المرات الجاية، بس صدقيني إنتي محتاجة تخرجي مشاعرك وتصالحي أهلك من جواكي عشان يبقى عندك توازن في حياتك، ولو كانوا أهلك لسه عايشين كنت قلت لك إنك محتاجة كمان بعد ما تصفي قلبك من أي مواقف قديمة شايلاها وتنضفي التانك ده، إنك تمليه بقى، وتانك الأهل ده بيتملي بإنك تهتمي بعلاقتك بيهم، تاخدي بالك منهم، تحاولي ترضيهم، تقعدي معاهم وإنتي مشغولة بيهم مش مشغولة عنهم، تعملي علاقة بجودة مع مامتك وباباكي وتهتمي بيهم وبحكاياتهم واهتماماتهم مش بس عشان هما كبروا مثلا ومحتاجين لك! إنما عشان إنتي نفسك محتاجة العلاقة دي مهما كبرتي واتجوزتي وخلفتي ومهما كانوا هما قاسيين عليكي حتى! إنتي محتاجة تراعي أهلك وتاخدي بالك منهم وتوديهم وتحسسيهم دايما بحبك.

= أنا حاسة إنك بتحبيني زي مامتي يا طنط أشجان.

ـ طنط أما ينططك! إنتي هاتعملي لي فيها مراهقة؟

= سوري سوري يا طنط، المهم: يبقى كده أعمل علاقة بجودة مع ربنا



وأصالح أهلي وإيه كمان؟ كملي وإشجيني يا أشجان.

- التانك التالت بقى بتاع الصحاب والضحك والفرفشة! مهم جدا تملي التانك ده يا سيندريلا وتديله وقت، تهتمي بصحابك القدام وتكّوني صداقات جديدة على طول. الصحاب القدام بيحبوكي زي ما إنتي كده وبتبقي على طبيعتك معاهم... والصحاب الجداد بيخلوكي تكتشفي حاجات جديدة في نفسك! مهارات جديدة، اهتمامات مختلفة، وهكذا. لو كل صحابك فيران يا سيندريلا خليهم صحابك برضه بس ابتدي صاحبي ناس تانية. دخلي ناس جديدة في حياتك واهتمي بيهم. قولي للناس اللي بتحبيهم إنك بتحبيهم، شاركيهم مشاكلهم واخرجي معاهم وإديهم وقت «بجودة» برضه، لأن مفيش حاجة في الدنيا هتغنيكي عن اللمة الحلوة.

= تاني جودة؟ مش قلنا كواليتي! طب دلوقتي أنا مابعرفش أعمل صحاب أعمل إيه بقى؟

- حاولي يا سندريلا. اقري كتاب «كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس» بتاع ديل كارنيجي وحاولي تطبقي اللي فيه. إبدأي الأول مثلا بتقديم مساعدة لحد، وبعدين واحدة واحدة اتعرفوا على بعض. إبدأي بإنك تبتسمي للناس اللي حواليكي وتفتحي معاهم مواضيع وإنتو واقفين في السوبرماركت حتى! عودي نفسك يا سندريلا تعملي صداقات وتهتمي بيها عشانْ إنتي محتاجة صحاب في حياتك! محتاجة شوية الضحك اللي بيبقى معاهم عشان تاخدي طاقة تكملي بيها الطريق. محتاجة ناس تتكلمي معاها وإنتي متضايقة. محتاجة دعم وفرفشة وكلام من القلب وعلاقة اجتماعية قوية مع صحابك عشان الحياة تهون.

= الناس وحشة يا أشجان!

- الناس فيها الحلو والوحش! وسعي دايرة معارفك وهتلاقي إن في ناس كويسة وزي الفل!

= معنديش وقت أشوف حد! المسلسلات التركي ١٠٠ حلقة!

- لازم تطلعي وقت! إن شالله ساعة في الأسبوع ولا حتى كل أسبوعين



تخرجوا سوا! المهم إنك يبقى عندك دايرة صحاب بتتواصلوا وتتقابلوا وتتبسطوا وتساندوا بعض مهما كنتي مشغولة! ومش بس صحاب... إعملي كمان علاقات مع ناس عندهم نفس اهتمامتك، يعني لو بتحبي التصوير مثلا اتعرفي على ناس في المجال ده لأنهم هيضيفوا لك حاجة في حياتك... صحابك - مهما كانوا قريبين ليكي - ممكن مايسعدوكيش فيها عشان ماعندهمش نفس الاهتمام.

= يبقى علاقة مع ربنا ومع أهلي ومع صحابي ومعارفي... كل دي علاقات؟ وإيه تاني!

- التانك الرابع بقى علاقتك بجوزك!

= أيوه بقى! خشي لي على تانك جوزي... الحب الحب... الشوق الشوق!

- الموضوع بسيط، زمان كانت علاقات الجواز بتبقى مبينة على الاحتياج للأمان والاستقرار والدعم المادي أكتر من أي حاجة تانية. كانت ناس كتير ماشية بمبدأ «ضل راجل ولا ضل حيطة»... إنما دلوقتي الوضع اختلف! الحيطة عند ناس كتير بقيت أحلى لأن الناس بقيت تدور على «جودة» معينة في العلاقة! بقى الاستقرار لوحده مش كفاية، وبقينا بندور على احتياجات تانية زي الرومانسية والتواصل والدعم النفسي والمساعدة في تربية الأولاد وهكذا. وده يخليكي يا سيندريلا محتاجة تتعلمي إزاي تعلي جودة علاقتك بجوزك عشان تقدري إنتي وهو تاخدوا احتياجاتكم من الجواز! والموضوع ده بصراحة كبير ومفيش مجال نفصل فيه دلوقتي عشان متأكدة إني لو فتحت كلام عنه في براكين هتنفجر، فخلينا نعمل لموضوع الجواز ده وقت خاص لوحده. بس السؤال عامة المفروض يكون: هل أنا كزوجة فاهمة طريقة التعامل مع الراجل؟ فاهمة الفرق بين شخصية الراجل والست؟

= أكيد فاهمة! الراجل راجل والست ست!

- ده إيه النباهة دي!



= بصي أنا وجوزي بنتخانق كتير بس أنا مش قلقانة أوي عارفه ليه؟ لأني دايما حطه في دماغي اللامؤاخذة الشوز!

- الشوز؟ اللي هي الجزمة يعني؟ إنتي مش حاطه في دماغك جزمة! ده مول كامل سبع أدوار جزم بس!

= لأ أنا قصدي إني دايما فاكرة يوم أما لف البلد كلها عشان يلبسني الجزمة... وده مطمني، أكيد طالما اتجوزنا عن حب يبقى زي ما أسامة بيقول هنعيش بالحب ونموت بالحب... والحب الحب.

- لا سياتك إنزليلي كده من على سلم الأحلام واهبطي على أرض الواقع! الجواز عامل زي الشركة، لو بدأتيها صح وميه ميه بس بعد كده أهملتيها يبقى باظت الشركة! ولو عايزة تحافظي على الشركة لازم تركزي وتقري وتفهمي وتدرسي أحدث طرق التسويق والإنتاج والإدارة... ولو حصل مشكلة تتكلمي مع استشاري محترف وهكذا عشان الشركة تكبر وتنجح!

= يا نهار أبيض يعني أعمل إيه! ده أنا هروح أرفد مدير الشركة النهاردة!

- إنتي وجوزك مديرين الشركة يا سيندريلا! اللي أقصده إنك ببساطة لازم تتعلمي إزاي تبني جوازة ناجحة. شوفي النماذج الكويسة اللي حواليكي واتعلمي منها... اقري كتب أو احضري محاضرات عن الجواز واسألي نفسك دايما: هل الجو العام اللي بيني وبين جوزي مبني على الصداقة والتشجيع والتقدير والاهتمام والمشاركة؟ ولا الجو كله نقض وتوبيخ ووقوف على كل كلمة وكل غلطة؟ هل في بينا أمان إن كل واحد يطلع اللي جواه من غير ما يلبس ماسكات؟ يتكلم عن أحلامه وأفكاره ومشاعره ومخاوفه من قلبه؟ ولا مش بنتكلم عشان خايفين من الإهمال أو من إصدار الأحكام أو حاسين إن مفيش بينا أصلا حاجة مشتركة نتكلم فيها؟ هل بنهتم ندي لعلاقتنا وقت خاص بعيد عن روتين الحياة اليومية... ولو مرة في الأسبوع كده نخرج لوحدنا أو نقعد نتكلم زي أيام الخطوبة أو كتب الكتاب؟ العلاقات الاجتماعية.. أي علاقة اجتماعية يا سيندريلا بتزدهر بشرط واحد مهم وهو إنك تديها quality time أو وقت بجودة!



حتى يا سيندريلا بعد ما تخلفي، لازم تعملي وقت خاص بينك وبين جوزك لوحدكم، تشربوا شاي كده وترغوا وتهزروا وتتكلموا عن حياتكم وتسمعوا بعض.

طيب هسألك سؤال ذكاء يا سيندريلا: لو واحدة مش متجوزة هتعمل إيه في التانك ده تحديدا؟ سيندريلا، سيندريلا!!!!!!

= خخخخخخخخخ

- غوري يا سيندريلا!





بس أنا سينجل!

كل مرة تقريبا بدي محاضرة عن التوازن وبشرح فيها تانك العلاقة مع الزوج والاحتياج العاطفي... بتسأل نفس السؤال: بس أنا سينجل مش متجوزة! هملى التانك ده إزاي؟

عشان نكون واقعيين في فراغات معينة في حياتنا أو تانكات معينة بنحتاج حد تاني يملاها معانا، زي الأهل أو الصحاب أو الزوج وهكذا، لكن الخبر السعيد إن كل واحد في دول - الأهل أو الصحاب أو الزوج - هو تانك واحد بس في حياتك... وزي ما قلنا قبل كده ما ينفعش دايما تمحوري حياتك حوالين احتياج واحد بس وتحطي عليه كل المسؤولية عن تعاستك خاصة لو حاجة مش بإيدك، زي الجواز.

لكن الحاجة الأكيدة إنك لو مش متجوزة... أما بتبتدي تعملي توازن في كل جوانب حياتك التانية، علاقتك بربنا وبأهلك وبصحابك ولسه هتتكلم عن علاقتك بنفسك وبالمجتمع اللي حواليكي، لما بتبدأي توازني وتدي لنفسك باقي احتياجاتك وتبقي مستقرة نفسيا هتلاقي حاجة جميلة جدا بدأت تحصل:

أولا، هتفهمي نفسك أكتر وهتفهمي إنتي بتحبي إيه وبتكرهي إيه، إيه مميزاتك وإيه عيوبك، إيه مخاوفك وإيه الحاجات اللي بتوقفك، هيبقى عندك سيطرة أكتر على مشاعرك وأفكارك... وهيبقى عندك فكرة أوضح عن الحياة اللي إنتي فعلا نفسك تعيشيها، وده كله هيخلي عندك صورة أحسن لشخصية الزوج اللي إنتي عايزاه!

خدي بالك إن نسبة الطلاق اللي عدت ٤٠٪ دي من ضمن دلالتها إن في مشكلة في اختيار شريك الحياة! الناس بقت تتجوز وخلاص، طالما الجوازة حلوة من وجهة نظر المجتمع يبقى يلا ندوس! إنما هل الشخص ده فعلا هيريحني، متوافقين مع بعض، هنقدر نفهم ونحتوي وبعض ونبقى صحاب وكل واحد فينا هيساعد التاني يبقى إنسان أحسن؟ محدش مركز في الحاجات دي مع إن الحاجات دي هي اللي فعلا بتعمل جودة في العلاقة



الزوجية بعد كده! وليه محدش مركز؟ لأن أغلب الوقت بتبقى البنت أصلا مش فاهمة نفسها، مش عارفه هي عايزة إيه، مش عارفه الحاجات اللي بتبسطها ولا عارفه الغاية من حياتها اللي تخليها تتجوز الشخص المناسب اللي يساعدها فعلا على تحقيقها. في حالة من التوهان كده عند بنات كتير بتخليها تتخيل إن الحل هو إنها تتجوز أول حد كويس يخبط على الباب، أو حتى تتجوز فلان اللي مش مناسب خالص لمجرد إنها بتحبه واتعلقت بيه، وبعد الجواز تلاقي نفسها تاهت أكتر زي سيندريلا كده.

عشان كده تركيزك على نفسك وتحقيق التوازن في حياتك ومعرفة الغاية منها قبل أما تتجوزي هيخلي الصورة واضحة جدا بالنسبة لك وأول ما هيجي الشخص المناسب هتعرفيه على طول!

والحاجة التانية اللي شفتها الحقيقة إن البنت لما بتبدأ تحقق توازن بين باقي التانكات في حياتها بتبقى منفتحة أكتر - مع الوقت - لفكرة إنها تجرب وتشوف عرسان من غير ما تبقى ميتة على الجواز ونفسها تبهرهم أو هتموت وتعجبهم. ولا تبقى - العكس - متحفزة لأي غلطة العريس يغلطها. بتبقى على طبيعتها. بتبقى هي أصلا إنسانة سعيدة ووجود الحب من الجنس الآخر هيكمل سعادتها مش هيوجد لها سعادة من العدم! إنما في كتير من البنات بتبقى كل التانكات عندها فاضية وقاعدة مستنية عريس الغفلة اللي هينتشلها من الوحل ويخليها مبسوطة! فبتتجوز ناس مش هما اللي هيسعدوها فعلا أو بتحط توقعات مش صحيحة عن الجواز!

عشان كده لو إنتي سينجل ركزي على باقي التانكات واعملي بينهم توازن، وحاولي تطبقي بقيت الحاجات اللي هنقولها في الكتاب عشان ساعتها هتلاقي إنك بقيتي فاهمة نفسك كويس وفاهمة إنتي عايزة إيه، هتبقي سعيدة في حياتك ومستعدة أكتر لدخول علاقة عاطفية ناضجة ومتزنة تكمل السعادة دي.



«إن مهمتك ليست البحث عن الحب! بل، البحث بداخلك عن تلك الجدران والحواجز التي تبقيه بعيدا عن روحك»

جلال الدين الرومي

أما لو إنتي متجوزة، فاعرفي إن مهارات إدارة العلاقة الزوجية مش بتيجي بالسليقة! ده علم بيُدرس وبيتعمل فيه أبحاث وكتب، فإنتي محتاجة إنك تتعلمي وتشجعي جوزك إن هو كمان يتعلم، ولو إنتي بتعاني - زي ستات كتير - إنك إنتي بس اللي دايما بتحاولي وبتتعلمي وهو لأ، فعايزاكي تعرفي كذا نقطة:

١ - الست بطبيعتها بيسموها الـhome improvement committee يعني هي مديرة قسم تحسين وتطوير المنزل. مهما كان البيت جميل أو العلاقة الزوجية مستقرة أو الولاد كويسين، الست بتحب دايما تطور وتحسن وتجود وتحط لمسات جمالية للبيت بالناس اللي فيه.

ودي نعمة كبيرة جدا لأن الست هي الحنية والرعاية والقلب الكبير بتاع البيت، الراجل مش كده! الراجل - في الأغلب - مش هيركز إنه يصلح حاجة غير أما فعلا تتكسر! وممكن تتكسر ومايخدش الموضوع جد برضه غير بعد كتير، دي طبيعة الراجل، معندوش حتة «يلا نطور ونجود ونحسن العلاقات» عالية زي الست، وده اللي بيخلي أكتر اللي بيحضروا كورسات وأكتر اللي بيشتروا كتب، وأكتر مريدين العيادات النفسية والكوتشينج وهكذا... الستات مش الرجالة، وعشان كده توقع نفس درجة التركيز والاهتمام من الراجل - زي الست - ساعات كتير بيبقى خيال علمي غير واقعي.

٢ - مش معنى كلامي اللي فات ده إنك إنتي اللي تعملي كل حاجة عشان تحسني العلاقة مع جوزك وهو لا! إنما معناه إنك بدل ما تخلي

قسم التحسين والتطوير بتاعك يقدم كل شوية عريضة وشكوى وطلب اجتماع عاجل لمناقشة الأوضاع المزرية وعرض الطلبات والتهديدات بسحب الثقة وإنهاء الشراكة، إنك تستخدمي أسلحة تانية! إنك تستخدمي لغة تانية تشجعي بيها جوزك وتاخدي منه احتياجاتك.

الراجل مش بيحب الشكوى الكتير لأنه بيترجمها على إنها «فشل» من ناحيته، كأنك بتقولي له «إنت فشلت في إسعادي، يا فاشل»! مافيش حد بيحب يحس إنه فاشل، بالذات الراجل... لأن الراجل بيتغذى أصلا على الإحساس بالنجاح والإنجاز والتقدير. الراجل بيحب التحدي لأنه بيحسسه إنه برنس، وبيحب التقدير لأنه بيحسسه إنه ناجح وإنه بطل حياتك، وبيحب يحس إنه سوبرهيرو عامة في الدور اللي بيقوم بيه، ودي كلها احتياجات مرتبطة بهورمون التستوستيرون عنده، واللي بيعلى وبيديله إحساس بالسعادة أما بينجح وبيحقق إنجاز ما في حياته. لما الراجل بيسمع شكوى طول النهار من مراته وبيوصل له رسايل مختلفة سواء بتلقيح الكلام أو المقارنة بالغير أو لوي البوز إنه «مش ناجح معاها.. أو مش كفاية بالنسبة لها.. أو مش بطل حياتها» بيبعد! بيبعد مش بيتشجع ولا حاجة! بينعزل ويدخل الكهف وهي دي طريقته في التعامل مع الضيق، وساعات تلاقيه راح عرف واحدة تانية على مراته وأغلب الوقت بتبقى مستوى أقل من مراته بكتير! ليه؟ عشان هي هتنفخ فيه وهتديله الإحساس اللي هو محتاجه ده «إنه بطل حياتها وبرنس ومفيش منه!»

وده مش مبرر طبعا للخيانة! مفيش أي مبرر للخيانة! إنما أنا بحاول أشرح لك طبيعة الراجل واحتياجاته، بحاول أوضح لك إنك لو حاسة إن علاقتك بجوزك فيها مشكلة حاولي - قبل ما تلجأي للشكوى الكتير وتقلبيها دراما - إنك تتكلمي باللغة اللي هو يفهمها، اللغة اللي تشجعه، اللغة اللي فيها دلع وتقدير وامتنان لعلاقتكم ببعض، في فرق بين إنك تقولي لجوزك «أنت عمرك ما بتقعد معايا وعلى طول ماسك الموبايل... أنا قرفت من عدم اهتمامك» وبين إنك تقولي له «أنا بحب أقعد معاك جدا



ويتبسط أما بتتكلم مع بعض... بحب أسمع رأيك... ما تيجي نقعد نشرب شاي ونرغي مع بعض شوية».

في فرق بين إنك تقولي لجوزك «إنت شايل إيدك من العيال وكأنهم مش ولادك ورامي كل حاجة عليا!» وبين إنك تقولي له «العيال ولاد اللذين بيحبوك جدا وبيتأثروا أوي بكلامك أكتر مني، أنا مبسوطة إنك بتصاحبهم، ممكن تبقى تمسك إنت قصة قبل النوم عشان انت برنس الحكايات».

الجملتين على فكرة ليهم نفس الهدف: إنكم تقعدوا مع بعض، وإنه يشيل عنك الولاد شوية... إنما الطريقتين مختلفين تماما! الأولى شكوى ونكد، والتانية تشجيع وتقدير. الأولى «أنا مش سعيدة» والتانية «أنا سعيدة وهاكون أسعد»! ومش شرط تكوني فعلا بتحبي رأيه ولا يكون برنس الحكايات! إنتي بس بتقولي له كلمتين حلوين عشان تشجعيه، بتنفخي فيه شوية كده زي ما بتعملي مع إبنك أما تكوني عايزاه يعمل حاجة.

سمعاكي ياللي بتقولي أنا لعبته كل الألعاب لا كده نافع ولا كده نافع، وسمعاكي ياللي بتقولي «وأنا» مين هيشجعني؟ وسمعاكي ياللي بتقولي «المشكلة أكبر من كده بكتير!»

أنا عارفة، وحاسة بيكي، في مشاكل أكبر من كده بكتير، وفي رجالة صعبة، وأكيد هيكون أحسن إن الطرفين يحاولوا يحتووا بعض ويحسنوا علاقتهم، بس إنتي بتعملي اللي تقدري عليه، وأكيد إن واحد يحاول أحسن من إن الاتنين يعاندوا، وكتير من الأوقات بشوف إن لما واحد بس حتى يبدأ في الإصلاح...عجلة العلاقة بتبدأ تلف، يعني أما يبدأ الراجل يحس بالتقدير بعد وقت بيبدأ يدي لمراته حب ودعم أكتر عشان يفضل يحس منها بنفس إحساس التقدير اللي هو بيحبه، ولما مراته بتبدأ تاخد حب ودعم اكتر بتتبسط وبتديله تقدير أكتر وهكذا. وفي الآخر إنتي متجوزة بني آدم مش إنسان الغاب طويل الناب، يعني أكيد مع الوقت هتلاقي أثر.. ولو مالقتيش هتبقي على الأقل حاسة إنك عملتي أقصى ما في وسعك حتى لو قررتي تنهي العلاقة كلها في الآخر. بس في نقطة مهمة، إوعي تنسي

نفسك في القصة دي، شجعيه ودلعيه وكل حاجة بس ماتعمليش نفسك ممسحة بلاط! اهتمي بنفسك وبعلاقاتك الاجتماعية وإملي باقي التانكات في حياتك عشان تفضلي إنسانة سعيدة من جواكي مهما علاقتك بجوزك أخدت وقت عشان تطور أو حتى لو - لا قدّر الله - باظت خالص!

الخلاصة، الكلام عن العلاقة الزوجية ده محتاج كتاب كامل! لأ... موسوعة كاملة! وعشان تملي التانك ده صح، إنتي محتاجة تفهمي الفرق بين احتياجات الراجل والست، وتعرفي لغات الحب، وفن إدارة المشاكل، والعلاقة الحميمية، ويبقى عندك وعي عامة بالمواضيع المختلفة في الجواز. ومهم جدا كمان إنك تعملي وقت خاص مع جوزك مهما كنتم مشغولين، ساعة حتى في الأسبوع تخرجوا لوحدكم ترغوا مع بعض وتهزروا وتضحكوا بعيدا عن الشكوى والمشاكل وضغوط الحياة اليومية المعتادة. لو حاسه إنه صعب وغصب عنك وماعندكيش وقت وعندك أطفال والحرب على الأبواب؟ افتكري دايما القاعدة الأولى: إنتي مسؤولة. حاولي بس يا زوزو وإنتي هتعرفي.

خليكي خفيفة

كده إحنا اتكلمنا عن التانك بتاع علاقتك بربنا، واللي المفروض يكون قايم على تواصل بجودة بشكل يومي مش مجرد آلة حاسبة بتعد الحسنات، واتكلمنا عن التانكات بتاعت الأهل والصحاب والزوج، واللي المفروض برضه تكون قايمة على جودة واهتمام..

جودة واهتمام يعني نقولهم إننا بنحبهم، نديهم وقت أكتر ونهتم باهتماماتهم، نخصص وقت لصحابنا وقرايبنا، نخرج معاهم، نتجنن، نضحك من قلبنا، نشاركهم حياتنا، نتواصل مع الصحاب القدام، ونعمل صحاب جداد في أي مكان بنروحه وهكذا.

قبل بقى ما نكمل باقي التانكات عايزة أقولك نقطتين مهمين جدا



هايخلوكي ترتقي بعلاقاتك مع الناس عموما.

النقطة الأولى، إنك لو مش مالية التانك بتاع علاقتك بربنا كويس هتلاقي العلاقة بينك وبين أهلك وصحابك وجوزك وأي حد بقيت علاقة 2D! علاقة ثنائية الأبعاد: أنا وهما، حقي وحقهم، مصلحتي ومصلحتهم. إنما لو مالية التانك بتاع علاقتك بربنا ودايما بتسألي نفسك «ربنا عايزني أعمل إيه» في كل موقف، وفاهمة إن كل أدوارك في الحياة مرتبطة بهدف أكبر من مجرد رغباتك إنتي وبس، ساعتها هتبقى علاقاتك بالناس 3D يعني ثلاثية الأبعاد: أنا وفلان وربنا مش أنا وفلان بس! هتلاقي نفسك بتراعي ربنا حتى مع اللي بيضايقوكي! وده هيخلي علاقاتك الاجتماعية أرقى وهيخلي التوازن في حياتك أحسن.

النقطة التانية كمان اللي هتفرق في علاقاتك الاجتماعية، إننا لو متفقين إن اكتشاف نفسك والغاية من حياتك رحلة، فنقدر نقول إن كل الخطوات اللي بنقولها لحد دلوقتي دي عبارة عن تجهيز للرحلة، يعني إنتي حاليا بتحضري عربيتك وبتمليها بنزين وبتجهزي شنطتك وحاجتك عشان تنطلقي، وقبل ما تنطلقي بقى هانصحك نصيحة مهمة: خليكي خفيفة! إوعي وانتي بتحضري شنطتك تحطي فيها طوب وزلط، أو بمعنى أصح أوعي تحطي فيها غل وغيرة وحقد ونفسنة عشان كل ده هيضعف إرادتك وهيتقلك!

في قصة مشهورة عن شجرة عملاقة كانت موجودة في ولاية كولورادو في أمريكا من قبل ما كولومبس يكتشفها، الشجرة دي عاشت ٤٠٠ سنة، وفي عمرها ده اتعرضت لصعقات من البرق حوالي ١٤ مرة، واتعرضت لعواصف وإنهيارات تلجية عدد هستيري من المرات، ومع ذلك عاشت وفضلت واقفة! المفاجأة بقى اللي حصلت بعد كده إنه بالرغم من إن الشجرة دي كانت بيضرب بيها المثل في الصمود، الأيام عدت وجيش من الخنافس جابها الأرض! هجموا الخنافس على الشجرة من جواها ودمروا قوتها الداخلية تدريجيا لحد ما الشجرة وقعت! شوية خنافس - ممكن إنسان يدوسهم برجله - وقعوا شجرة عملاقة ماقدرش عليها برق وعواصف وأمطار... تخيلي!



القصة دي حقيقية، وفيها درس مهم جدا.

ممكن الواحدة فينا تعدي بمشاكل وابتلاءات كتير في حياتها، ومع ذلك تصمد وتفضل ثابتة، لكن الحاجة اللي ممكن تدمرها فعلا هي النقط السودا الصغيرة اللي بتتكون في قلبها وبتضعف قوتها تدريجيا لحد ما تنهار!

عشان كده حافظي على قلبك! مهما كنتي اتقرصتي قبل كده من ناس وتصرفاتهم معاكي حاولي تسامحيهم أو حتى تسامحي الموقف نفسه أو التجربة نفسها، مافيش حاجة بتعطل أد إنك تبقى سايقة في رحلة حياتك وانتي جواكي ضيق أو غل من حد. الغل ده بيأذيكي إنتي وبيخليكي تقيلة وبيبقى عامل كأنك بتشربي إنتي السم ومستنية الشخص اللي قدامك هو اللي يموت!

نيلسون مانديلا له كلمة جميلة قالها أما خرج من السجن بتقول «حينما خرجت من باب السجن نحو البوابة التي تؤدي إلى حريتي، كنت أعرف أني إذا لم أترك المرارة والكراهية ورائي، فسأظل محبوسا في السجن!»

الضيق والغل والنفسنة دول سجن فعلا! إنتي محتاجة تتصالحي مع التجارب المؤلمة وتعديها عشان ماتبقيش مسجونة جواها. والتصالح مع التجربة مش معناه إن الإنسان اللي ضايقك ده ماغلطش، مش معناه إن مايكونش مكانته عندك اتغيرت، مش معناه إنه خلاص صافي يا لبن، ويلا نرجع نبقى صحاب كأن شيئًا لم يكن! لو قادرة تتفهمي وترجعي معاه زي الأول يبقى خير، بس لو إنتي شايفة إن تصرفه معاكي كان نقطة تحول في علاقتكم وإن اللي اتكسر بينكم مش هيتصلح يبقى خلاص! ابعدي عنه فورًا واقطعي الصفحة دي من حياتك طالما بتإذيكي وبتفسد عليكي قلبك، وهو قلبك ده مربط الفرس!

تتصالحي مع التجربة يعني تعملي كل حاجة تخليكي مش مشحونة غل وكره في قلبك، يعني ترضي باللي حصل أيًا كان وتفكري إن أكيد ده الخير ليكي، يمكن ماكنتيش هتعرفي عن الشخص ده كذا غير بالطريقة دي، يمكن ماكنتيش هتتعلمي كذا غير بالموقف ده، يمكن إنتي اللي سكتي عن



كذا أو سمحتي بكذا أو اتنازلتي عن كذا، عشان كده دي النتيجة واديكي بتتعلمي، ويمكن الموقف ده يقربكم من بعض أكتر بعد شوية، وده خير، أو يبعدكم عن بعض، وده برضه خير!

التصالح مع التجربة مش عشان تصالحي الشخص ولا عشان هو جميل وبريء وإنتي اللي افتريتي عليه! ولا عشان هو مبسوط وسعيد وعايش حياته ومقضيها وإنتي لأ! مش عشانه، مفيش «هو»! طلعيه من حساباتك خالص! إنتي بتتصالحي عشان نفسك، عشان إنتي محتاجة تعيشي وإنتي قلبك نضيف، عشان إنتي حياتك هتبقى سودا لو قلبك فضل مليان ضيق، عشان مفيش حاجة تستاهل، عشان إنتي خايفة على قلبك أكتر ما هو خايف عليه، عشان إنتي تبقي خفيفة ومقبلة على الحياة وماتفضليش حبيسة التجربة دي يوم واحد كمان ولو بينك وبين نفسك، عشان لو فضلتي تقيلة بالغل والكره في قلبك هتبقي مشتتة وعمرك ما هتوصلي للهدف من حياتك!

«التسامح الحق لا يستلزم نسيان الماضي بالكامل»

نيلسون مانديلا

حاولي تتحرري من أي ضيق أو نقمة أو كراهية تجاه أي حد جواكي وتركزي على نفسك عشان ترتاحي، والموضوع ده هتكلم عنه بتفاصيل اكتر في الفصل الخامس.

تعالي ندخل على تانك علاقتك بولادك!



شيك على بياض

بشكل عام في عامل مشترك في علاقتنا بأصحابنا وأزواجنا، وهو إن العلاقة نفسها والحب اللي بينا وبينهم بيكون «حب مشروط» بمقابل إلى حد ما... يعني إيه؟ يعني أنا بحبه عشان هو كويس معايا، عشان بيحبني، عشان صاحبتي إنسانة طيبة، عشان في «مقابل» نفسي ما أنا بحسه في العلاقة معاهم، ولو المقابل ده مبقاش موجود، مهما صبرت على العلاقة واستحملت سوء المعاملة هاجي في يوم أحس بأستياء رهيب جدا، وهاحس إني اتظلمت وتعبت ومش عايزة أكمل!

وده مش معناه إطلاقا إن الناس دي المفروض نعاملها بنظرية «حاجة قصاد حاجة» بس اللي أقصده إن في توقع معين منهم، بنحبهم جدا وبنسامحهم في الغلط وكله، لكن لو الإساءة زادت أوي ممكن نبعد عنهم وممكن كمان نكرههم أو مشاعرنا تتغير من ناحيتهم عادي جدا.

طيب هل كل العلاقات الاجتماعية كده؟ لأ، في علاقة مهمة جدا في حياتنا قايمة على الحب «الغير المشروط» وهي علاقتنا بولادنا.

الحب الغير المشروط ده يعني حب ممضي في شيك على بياض «أنا بحبك من غير أي مقابل ومهما عملت»، مهما ولادنا غلطوا بنزعل منهم وممكن نخاصمهم حتى وناخد موقف بس مشاعرنا تجاههم مش بتتغير ستي واحد! ودي من نعم ربنا علينا وعليهم، هما محتاجين الأمان العاطفي ده «إن ماما وبابا بيحبوني دايما مهما حصل»، وإحنا كمان محتاجين العطاء ده في الحب، محتاجين نوصل لولادنا الرسالة دي دايما في علاقتنا بيهم، إننا مهما زعلنا من تصرفاتكم فإحنا بنحبكم على بياض كده من غير أي شروط! إن مفيش حاجة اسمها «أنا هحبك لو عملت كذا، ومش هحبك لو عملت كذا»، الجملة دي معناها إنك مش في الأمان! معناها إنك أهم إحساس عندك كطفل - اللي هو حب مامتك وباباك ليك - مش مضمون، ممكن بسهولة يتسحب منك الحب لو كسرت كوباية ولا جبت نتيجة وحشة في الإمتحان! والكلام ده متعب نفسيا جدا للأطفال وكمان مش



حقيقي! الحقيقة إنك بتحبيه حتى لو كسر الكوباية ولا جاب درجة وحشة ولا عمل إيه، ولازم الرسالة دي توصل له.

وعشان تملي تانك علاقتك بولادك، إنتي محتاجة تدي لكل طفل وقت خاص بينكم تنزلي فيه لسنه وتصاحبيه. تاخدي ابنك ساعة في الأسبوع مثلا وتخرجوا أو تلعبوا مع بعض في البيت. تقفلي الموبايل وتنسي إنك أمه، وتحكي له عن يومك وتسمعي منه عن حياته وصحابه من غير ما تحاولي تفرضي رأيك وإرشاداتك. لو عملتي كده تأكدي إنك ـ مع الوقت ـ هتحسي بتغيير كبير في علاقتكم ببعض.

«إذا أردت لأبنائك النجاح، امنحهم وقتًا أطول ومالا أقل»

أبيجيل فان بورين

وحتى لو معندكيش أطفال هتفرق معاكي جدا نفسيا لو حاولتي ترعي أي حد/ حاجة إنتي مش مستنية منها مقابل، حد كبير في السن تهتمي بيه، طفل يتيم، أو حتى زرعة، أو قطة في البيت.

المشكلة بس إنك ممكن ماتعرفيش تتعاملي مع ولادك وتملي التانك بتاعهم صح لو إنتي من جواكي مش سعيدة ومستقرة نفسيا، وعشان كده إنتي محتاجة توازني بين كل التانكات!

لما بنركب طيارة بيشرحوا لنا في الأول تعليمات الأمان وإزاي ننقذ نفسنا لو حصل مشكلة في ضغط الطيارة أو حاجة، وبيقولولنا نقطة مهمة جدا: لو معاكي حد محتاج مساعدة ـ طفل صغير مثلا ـ إلبسي ماسك الأوكسجين بتاعك إنتي الأول وبعد كده ساعديه مش العكس، ودي فكرة ممكن ننفر منها جدا ونقول عليها «أنانية»! إزاي ألبس أنا الماسك قبل ابني؟ ده أنا ابقى أم وحشة أوي! الحقيقة دي مش أنانية ولا إنتي كده أم



وحشة، انتي مش بتعملي ده عشان مش بتحبيه أو مش همك، بالعكس! انتي بتعملي كده عشان إنتي مش هتقدري تساعديه فعلا وإنتي ضعيفة ومش متوازنة ومش عارفه تتنفسي! وعشان كده أنا كتبت الكتاب ده ـ لحياتك إنتي الأول ـ قبل أي كلام ممكن أقولهولك عن تربية الأطفال أو الجواز! إنتي محتاجة تظبطي نفسك إنتي الأول، فيكون عندك الطاقة إنك تربي ولادك وتهتمي بجوزك. الكوباية الفاضية مش هتعرف تفيض على غيرها!

دلوقتي وقبل ما نكمل، خدي وقتك وفكري في الخمس تانكات اللي قلنا عليهم، إيه التانك اللي فاضي منهم ومحتاج منك اهتمام؟ وإيه القرار اللي هتاخديه عشان توازني بين التانكات دول؟

علاقتك بربنا
....
....
....

علاقتك بأهلك
....
....
....

علاقتك بأصحابك
....
....
....

علاقتك بجوزك
....
....
....

علاقتك بأولادك
....
....
....



وعشان نكمل موضوع التوازن ونملى الكوباية أكتر فتفيض على غيرها، هانتكلم الفصل الجاي عن تانك علاقتك مع نفسك، وهنبدأه بسؤال كبير أوي: أنا مين؟







الفصل الرابع

أنا صاحبتي

«عليك أن تصالح نفسك عشر مرات في النهار،
لأنه إذا كان في قهر النفس مرارة... فإن في بقاء الشقاق بينك وبينها ما يزعج رقادك»
فريدريك نيتشه



أنا مين ....



أنا مين؟

«مين هي هبة السواح؟» كان أول سؤال إتسألته في إنترفيو عن الحياة والنجاح والشغف، وأول حاجة جت في دماغي ساعتها: إيه السؤال الصعب ده؟

عمركِ فكرتي في السؤال ده؟ «أنا مين؟»

السؤال ده من وجهة نظري من أصعب الأسئلة اللي ممكن الواحد يجاوبها! فكري كده وقولي لي كنت المفروض أجاوب أقول إيه؟

«مين هي هبة؟» هبة بنت سنها كذا، خريجة كذا، بتشتغل كذا... هبة زوجة وأم لطفلين، هبة بنت فلان أو صديقة علان، وغيرها من إجابات ومعلومات صحيحة جدا، بس مش بتجاوب على السؤال «مين هي هبة؟»

يمكن لو كان السؤال: إيه هي الأدوار والوظائف الاجتماعية والعملية اللي هبة بتقوم بيها تبقى الإجابة اللي فوق دي هي الإجابة النموذجية، إنما «مين هي هبة؟» ماظنش إن هي دي الإجابة!

«إنتي مين» ده سؤال عشان يتجاوب محتاج واحدة عندها وعي بنفسها هي قبل وعيها بالوظائف المختلفة اللي بتشتغلها، واحدة عارفه هي مين، عارفه كويس هي عايشة ليه، إيه القيم المهمة ليها، إيه أحلامها، إيه اللي بيحركها، إيه مميزتها وعيوبها، إيه أهدافها وإيه المعتقدات اللي هي عايشة بيها في الدنيا! باختصار: واحدة عارفة مين اللي تحت كل الأدوار الاجتماعية اللي هي بتلعبها دي! عارفه «هي مين».

إيه اللي إنتي تعرفيه عنك؟

السؤال ده محتاج مجهود ووقت وتركيز وعلاقة مع النفس واكتشاف كل يوم لا ينتهي! لأنك مش مجرد بنت ولا زوجة ولا أم ولا طالبة ولا مُدرسة ولا ولا، إنتي أكتر من الأدوار اللي بتعليبها في الدنيا، أكبر من مجموع المناصب أو العناوين واليفط اللي محطوطة في حياتك.

عارفه الوردة؟ إنتي زي الوردة كده! كل ورقة ملونة جميلة في الوردة



دي بتكون عبارة عن دور معين بتلعبيه في حياتك، إنما مش هي لوحدها الوردة! الورق والقلب والصاق والريحة وتدرج الألوان والشكل والطبيعة المميزة وكل تفصيلة، مجموع كل الحاجات دي مع بعض بتخلي الوردة اسمها وردة، مش الورق لوحده! الورق ده هو اللي الناس بتشوفه وبتعجب بيه وبتقنعك إن هو ده إنتي مع إن ده مش صح! والدليل إن لو ورقة واحدة من ورق الوردة وقع إيه اللي هيحصل؟ هتفضل برضه وردة!

مش بقولك سؤال صعب!

لو عمرك ما فكرتي قبل كده في سؤال «أنا مين؟» يبقى غالبا إنتي حصرتي نفسك في الأدوار اللي بتلعبيها في كل مرحلة في حياتك وبس، أم، أخت، زوجة، سيدة أعمال... وهكذا! والمشكلة في الموضوع ده إنك لما بتبني نفسك بس حوالين الأدوار دي بتبقي ضعيفة وهشة جدا! لو خسرتي جوزك ولا وظيفتك، لو فقدتي أهلك أو دراستك أو أي دور من أدوار حياتك، هتلاقي نفسك وقفتي ومابقتيش فاهمة... طب أعيش إزاي من غير «الأدوار» دي! أكمل حياتي إزاي؟ وده لأنك كان عندك وعي عالي بالأدوار دي لكن مش وعي بنفسك إنتي! عايشة أدوار وحياة وتوقعات ناس كتير مهمين جدا إنما إنتي مين... مش عارفه!

تعالي نرجع لورا شوية، الطفل من يوم ما بيتولد وهو بيكون فكرة عن نفسه من خلال تعامل أهله معاه، بيشوف نفسه بنضارتهم... «أنا غبي ولا ذكي؟ أنا شاطر ولا فاشل؟ أنا قوي ولا ضعيف؟»... وغيرها من الأسئلة اللي بتساعده يكتشف نفسه وقدراته وهو طفل. بعد كده الدايرة بتاعت الطفل بتوسع شوية وبيبدأ يروح مدرسة ويكون صدقات ويحتك بالمجتمع اللي حواليه، وكل ده بيأثر على شخصيته وعلى مدى وعيه بنفسه. بعد كده بيكبر أكتر وبيبدأ يسأل أسئلة مختلفة وياخد قرارات مهمة في حياته زي «هدرس إيه وهلعب رياضة إيه وهصاحب مين» وهكذا... وفي فترة العشرينات تحديدا بيكبر أوي في دماغ الإنسان سؤال «أنا مين وعايزة إيه؟» وكل ده طبيعي جدا!



لكن المشكلة اللي بتحصل لكتير مننا في الفترة دي (بدءا من أوائل العشرينات بالذات) هي إننا بنلاقي المجتمع اللي حوالينا عمال «يملينا» إحنا مين ويقولنا نعمل إيه ومانعلمش إيه، ويفرض علينا بشكل ما إننا نبقى شبه بعض في اللبس والشكل والتفكير ونعيش بأهداف معينه هو حددها مسبقا وقرر إن هو ده الصح وهي دي الحياة وهو ده النجاح! إنتي أم فدورك بالظبط كذا... انتي مطلقة فمستقبلك شكله كذا... انتي بنت فماتعمليش كذا... وماتحلميش بكذا... ادرسي كذا أحسن لك... واتجوزي بالطريقة دي... وافرشي بيتك كده... وهكذا من القوالب اللي بنتحط فيها وبتخلينا نبعد عن الهوية أو الـidentity الحقيقية بتاعتنا.

ونتيجة للقوالب اللي اتفرضت على كتير مننا دي، هتلاقي إن الطبيعي جدا إنك بدل ما تخرجي من العشرينات برؤية واضحة لنفسك ولحياتك بعد مشوار طويل من الدراسة والتجارب والأخطاء والاكتشاف... إنك تخرجي بحاجة اسمها Identity Crisis أو أزمة هوية! ودي أزمة خطيرة جدا!

أزمة الهوية: أنا بنت مين يا دادا؟

كلنا عارفين يعني إيه مراهقة، وكتير مننا يسمع عن أزمة منتصف العمر، لكن قليل جدا اللي يعرف إن في أزمة بتحصل للإنسان في المرحلة العمرية من ٢٨ ـ ٣٥ سنة بالتقريب اسمها «أزمة الهوية»!

في دراسات بتقول إن من آخر ما يكتمل نضوجه في مخ الإنسان (تحديدا في النص التاني من العشرينات) هو القشرة الأمامية أو الـ prefrontal cortex واللي هي مسؤولة عن مهارت زي التخطيط والذكاء العاطفي والسيطرة على الاندفاعات وربط الماضي بالحاضر، وبالتالي أخذ القرارات.

كمان في أواخر العشرينات بيحصل تواصل أفضل بين أجزاء المخ المسؤولة عن المؤثرات الاجتماعية من ناحية (زي مثلا فكرة «الناس

هتقول عليا إيه وهتبص لي إزاي») وبين أجزاء المخ المسؤولة عن التخطيط والمخاطرة واتخاذ القرارات المهمة من الناحية التانية.

وبسبب التغيرات اللي بتحصل في المخ في الفترة دي زائد مشكلة عدم الوعي بنفسنا اللي إحنا عايشين بيها أصلا من قبل كده، النتيجة إنه وارد جدا في المرحلة دي من حياتك (أواخر العشرينات لنص التلاتينات) يحصلك أزمة! تلاقي نفسك متلخبطة، بتسألي «أنا مين؟» «أنا عايزة إيه؟» «هو القرارات اللي أخذتها في حياتي قبل كده كانت صح ولا عملت زي الناس وخلاص؟» «هو إيه اللي فحياتي دلوقتي 'أنا' فعلا وإيه اللي مجرد تأثير المجتمع والعيلة والناس؟»... «هو أنا عايزة أفضل في الشغلانة دي أو مع الشخص ده؟ ولا مش لاقية نفسي؟» «طب إيه اللي أنا فعلا حابه أعمله؟»...«هو أنا الأولويات اللي حطاها في حياتي دي صح ولا غلط؟» وهكذا من الأسئلة الوجودية اللي بتظهر فجأة واللي بنخاف نسألها لنفسنا عشان أحيانا كتير بتبقى إجابتها مفزعة!

من الآخر، في الفترة دي عادي جدا تلاقي نفسك بتغني «ببص لروحي فجأة، لقتني كبرت فجأة، تعبت من المفاجأة، ونزلت دمعتي»... تلاقي نفسك عايزة ترجعي تاني تدوري على نفسك، كل مشاعرك القديمة اللي أثرت فيكي وانتي معالجتيهاش صح تبدأ تطلع... تبدأي تشكي في كل حاجة اتعلمتيها من غيرك قبل كده، وتحاولي تتخلصي من قيود العادات والتقاليد والقيل والقال! وده مش نكد ولا تمرد وخلاص، في تغيرات حقيقية بتحصل في مخك!

أنا شخصيا فاكرة في ٢٠١٤ حضرت تدريب لدكتور جون جراي في أمريكا، وقعدت في يوم أتكلم مع الراجل عن نفسي وعن اللخبطة والتوهان اللي أنا كنت حاسة بيه في أفكاري وقتها... ساعتها قالي بعد كلام كتير «إنتي هاتتغيري، المرحلة الجاية من حياتك هاتكتشفي مين هبة وهاتتغيري! أو بمعنى أصح هاترجعي لهبة الحقيقية اللي جواكي وهاتشيلي من عليها القوالب اللي اتحطت فيها من المجتمع».



وده حصل فعلا، معتقدات كتير في دماغي ونظرتي للحياة ولعلاقتي بالناس اتغيرت مع الوقت، بالذات بعد التلاتين! بقيت أراجع حاجات كتير في حياتي - كانت بالنسبة لي مُسلّمات قبل كده - بسؤال بسيط جدا: مين اللي قال؟

ربنا اللي قال؟ ولّا العلم اللي قال؟ ولّا المجتمع اللي قال؟

وده سؤال دايما تسأليه لنفسك: مين اللي قال كذا؟

لو ربنا اللي قال يبقى سمعنا وأطعنا، المهم تبقي متأكدة إن ربنا اللي قال فعلا مش بتقلدي من غير وعي وخلاص.

ولو العلم اللي قال فالعلم من كام سنة كان بيقول إن الأرض مش كُروية! وده مش معناه إننا نشطب على العلم، إنما معناه إن مش كل كلمة قالها العلم مُسلّم بيها. كلام العلم مهم جدا، بس مش مقدس! دي نظرية قصاد نظرية، فلو شاكة في نظرية منهم ادرسي وابحثي واتعلمي وطلعي غيرها... الملعب مفتوح.

ولو المجتمع اللي قال فالمجتمع ده هو أنا وإنتي والناس... وأنا وإنتي والناس دول قرروا من كام سنة بس إن البنت ملهاش حق في التعليم، وإن السودماينفعش لا يتجوزوا من البيض ولا يمسكوا أي منصب سياسي، وإن الناس مش زي بعض: في عبيد وفي أحرار! ودلوقتي؟ البنات معاها دكتوراه، ورئيس أقوى دولة في العالم كان إسود، والرِق إتلغى من أساسه، وكلامي أنا وإنتي والناس ده بقى تاريخ أسود وماحدش أصلا دلوقتي يجروء يفتح بقه في القضايا دي!

حتى على فكرة القواعد المعروفة في طريقة عمل أي حاجة (طريقة الشغل، طريقة الكتابة، طريقة الطبخ وهكذا...) أنا وإنتي اللي حطينها! وأنا وإنتي اللي بعد ١٠ ـ ٢٠ سنة هانحط غيرها! فليه بنتعامل مع العادات والتقاليد البشرية ساعات ولا كأنها قرآن مثلا!

برضه مابقولش نشطب على المجتمع، بس فلتري العادات والتقاليد والقواعد اللي في حياتك! اللي معقول ومافيهوش ضرر ماشي، واللي



يعطلك أو ملوش أي معنى ولا منطق إرميه ورا ضهرك لأنه عبارة عن أراء وأحكام ناس زيك مش أكتر، وكمان ٥٠ سنة ممكن جدا يبقى مادة للسخرية بين الأجيال الجديدة! فبرضه الملعب مفتوح... إعملي إنتي القواعد والعادات اللي تساعدك في حياتك وشغلك وعلاقاتك، وعيدي تقييمها كل شوية!

طيب السؤال دلوقتي: أعمل إيه في مرحلة أزمة الهوية دي عشان تعدي؟

١ ـ خليكي عارفه إن اللخبطة في الفترة دي طبيعية جدا وبتحصل لنا كلنا بس بنسب مختلفة، لأنك لو عندك فهم ووعي لنفسك من وإنتي صغيرة هيبقى خلاط أزمة الهوية أهدى من اللي طول عمرها ماشية زي ما المجتمع بيقول وخلاص!

٢ ـ ركزي إنك في الوقت ده هتلاقي نفسك بتاخدي قرارات جديدة وممكن تكون مصيرية في حياتك! ودي مش حاجة وحشة أكيد بس خدي بالك، القرارات اللي مش بس تخصك إنما هتأثر كمان في حياة غيرك (زي زواج أو طلاق أو تغير كبير في شغلك أو هجرة مثلا) مهم جدا تفكري فيها كويس وتستخيري وتستشيري..عشان أما الوقت يعدي ومرحلة الخلاط دي تهدى ماتندميش. أما بقى القرارات اللي هتمس معتقداتك ومبادئك خلي بالك إنك حتى لو أفكارك وأولوياتك اتغيرت ما تطلعيش أبدا بره دايرة الحلال والحرام، عشان ماتبقيش بتصلحي في دنيتك بس بتخسري آخرتك.

٣ ـ القرارات بقى اللي تخصك لوحدك ومش بتمس علاقتك بربنا فنصيحة: اتبعي قلبك، شوفي إنتي لاقية نفسك في إيه واعمليه، جربي حاجات جديدة وغريبة ومش متعودة تعمليها، ماتركزيش أوي الناس هتقول إيه لأنهم كده كده بيقولوا، الفرص عموما مش بتستنى حد، والتطور في العالم أسرع مما تتخيلي، اطلعي من دايرة الراحة بتاعتك وجربي الحياة وخدي مخاطرة، اسمعي آراء الناس اللي بتحبك بس في الآخر ما تقلدش وخلاص.



وعشان نرجع تاني لسؤال «إنتي مين؟» إنسي مؤقتا بس كم المسؤوليات اللي عندك وركزي مع نفسك، على الأقل في الشوية اللي بتقري فيهم الكتاب ده. ركزي مع أي فكرة هتجيلك، أي اكتشاف هتلاقيه، أي هدف هيظهر لك وإنتي بتقري، أي شعور أو قيمة هتكتشفي إنها جواكي... اكتبي كل حاجة وكل خاطرة عن حياتك طول ما إنتي بتقري، وعقبال ما تخلصي هتلاقي في صورة عنك بدأت تظهر، هاتبتدي تعرفي «إنتي مين» ومع والوقت والتجارب الصورة دي هتبقى أوضح وأقوى!

فترة أزمة الهوية دي بتبقى سخيفة وملخبطة فعلا، لكن لو ركزنا فيها على اكتشاف نفسنا الحقيقية بعيدا عن تأثيرات الناس هنحقق حاجات عظيمة جدا!

دلوقتي وقفي قراية واكتبي كل اللي جه في بالك، أي لخبطة جوة دماغك طلعيها على الورق، أي قرار مترددة فيه اكتبيه دلوقتي.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....

ركزي مع نفسك؟ اكتشفي نفسك؟ افهمي نفسك؟

نفسك... نفسك... نفسك، ليه «نفسك» وليه أهتم بنفسي أصلا؟



خلي بالك من زوزو

تعالي نرجع لمثال التاكسي والملاكي اللي قلناه في الفصل الأول، لو إنتي بتشتغلي على تاكسي وفاهمة إن نجاحك معناه إنك تحققي إيرادات عالية لصاحب التاكسي عشان يتمسك بيكي وتكملي في الشغلانة ولا حتى ترقي ويجيب لك تاكسي أكبر، فلازم تبقي فاهمة إنك مش هينفع تنجحي في شغلتك وتقومي بدورك وإنتي مهملة التاكسي نفسه وماشية تخبطي فيه أو سايباه مش نضيف الناس تقرف تركب معاكي... صح؟ ده حتى أوبر نفسه مش بيشغل حد عربيته قديمة ولا مبهدلة!

فلو إنتي فاهمة إنك سايقة التاكسي عشان في دور وهدف معين عايزة تحققيه، هاتهتمي بيه وهاتنضفيه وتعملي له صيانة وتعلقي فيه الجزمة الشيك الصغيرة دي وتكتبي عليه «يا زانقني وجنبك فاضي.. حبك بقى ذكرى وماضي»... عشان تشتغلي عليه بمزاج وتطلعي منه أحلى شغل.

نفس الحكاية، إنتي مش بتاعتك، إنتي تاكسي، ربنا إداكي نفسك ومهاراتك وإمكانياتك عشان تحافظي عليها وتطوريها وتهتمي بيها، مش بهدف إنك تتبسطي وخلاص، إنما عشان تطلعي من نفسك أحلى شغل، تبقي أحسن ما يمكن إنك تكوني وتقدري تحققي مراد ربنا «منك» أو تحطي البصمة اللي إنتي إتخلقتي عشان تسيبيها!

بالتالي لا يمكن أبدا توصلي لمراد ربنا منك وإنتي «كارهة نفسك» وعلاقتك بيها سيئة! هتطوريها إزاي وتشجعيها إزاي وتعملي لها صيانة ولا تصلحيها لما تتخبط؟ مش هتقدري! عشان كده إنتي محتاجة تحبي نفسك الأول، لأن نفسك دي هي الوسيلة اللي هتوصلك للغاية والبصمة بتاعتك... شفتي الكلام الكبير ده!

طيب أعمل ده إزاي؟

عشان تعرفي تحبي نفسك إزاي... فكري في أي واحدة صاحبتك وبعدين إسألي نفسك: لو عايزة تقربي من صاحبتك دي وتقوي علاقتك بيها - مهما كان علاقتكم حصل فيها توتر ومشاكل قبل كده - بتعملي إيه؟



بتصالحيها لو كانت زعلانة منك، بتهتمي بإهتماتها، بتخرجي معاها وتقعدوا ترغوا مع بعض، بتشوفي هي بتحب إيه وتحاولي تعمليهولها، لو لقيتيها متضايقة بتقفي جنبها، لو عملت حاجة كويسة بتشجعيها ولو غلطت مش بتجلديها! بتفهميها الغلط وتقفي جنبها وتقولي لها «معلش كلنا بنغلط وأنا هساعدك تصلحي اللي حصل»... وحتى لو في مرة قسيتي عليها أوي بترجعي تراضيها لأنك يهمك علاقتك بيها تفضل كويسة.

افتكري كده أنتيمتك مثلا وافتكري بتتعاملي معاها برفق إزاي عشان بتحبيها... وبعدين فكّري: ينفع تعملي كده مع أصحابك كلهم وتيجي عند نفسك تقولي لها إنتي أوحش واحدة في الدنيا ومفيش فيكي أمل؟ ينفع تبقي دعم وأمان لصحابك وتيجي عند نفسك تخليها بتخاف منك؟ ينفع تحبي الناس كلها وتيجي عند نفسك تقولي لها محدش بيحبك ولا حتى أنا؟ ينفع أما صاحبتك تغلط تقولي لها حصل خير وإنتي بتتعلمي... وأما «نفسك» تغلط تقولي لها إنتي أسوأ واحدة في الدنيا؟ ده إنتي لو قلتي كده لواحدة صاحبتك هتقطع معاكي!

كام واحدة فينا نفسها «قاطعة» معاها!

المشكلة إنك سهل تقطعي مع أي حد وماتشوفيهوش تاني... بس هتقطعي مع نفسك؟ طب هتعيشي إزاي وانتي مخصماها ومش بتحبيها؟ طب الناس أصلا هتحبك إزاي إذا إنتي شخصيا مش بتحبي نفسك! والله ساعات لو راقبتي إنتي بتتكلمي مع نفسك إزاي هتكتشفي إن حتى ألد أعدائك واكتر حد في الدنيا بيكرهك -إن وجد- هيبقى شايفك أحسن من كده!

خدي بالك، مش من مصلحتك إنك تقفشي على نفسك زيادة لحسن هيحصل نتيجة من اتنين! يا نفسك هتخضع تماما لإهانتك ليها كل شوية، وهاتحس إنها ملهاش أي قيمة ومحتاجة تستخبى، يا هاتتمرد عليكي وهاتطلع عينك وهاتعاندك في كل حاجة، وهتكرهك في عيشتك!

خلي بالك من زوزو وصالحيها بالذوق وعامليها زي ما بتعاملي صاحبتك،



عشان هي أصلا أولى بالمعاملة دي، دي فوزية دي عشرة عمرك يا شيخة! ماينفعش يبقى همك تكسبي كل الناس ومعندكيش مشكلة تخسري نفسك! ماينفعش كل ما تغلط تجلديها وتحطميها! حبيها بميزاتها وعيوبها وأخطاءها عشان تكسبيها... ولما تكسبيها هتساعدك فحياتك! خليكي رفيقة عليها، شجعيها تعمل الحاجات اللي بتبسطها عشان تعرف تأدي واجبتها، بلاش إنتي كمان تحكمي عليها وتسجنيها في القوالب اللي المجتمع حاطتها فيها! «البنت الحلوة المفروض يكون لون بشرتها كذا، البنت الشاطرة المفروض تعمل كذا»... شجعي نفسك تكّون هي تجربتها ومفاهيمها عن الجمال والحب والنجاح، حمسيها تجرب حاجات جديدة عشان تكتشف نفسها أكتر، كأنها بنتك أو ابنك اللي بتشجعيه بالكلام الحلو وبتحمسيه يجرب رياضات مختلفة لحد ما يكتشف نفسه ويعرف هو شاطر في إيه، لأنك عايزة تشوفيه سعيد ومتميز.

يبقى أول خطوة عليكي من هنا ورايح إنك تكلمي نفسك بطريقة حلوة زي ما بتكلمي صاحبتك كده أما بتغلط أو بتضعف، وده تعود مش حاجة بتيجي في يوم وليلة، أول ما تلاقي فوزية اللي جواكي فرشت الملاية وبدأت تردح لك، ولا تلاقي عبلة كامل اللي جواكي لفت دماغها بالإيشارب وربعت وبدأت تلطم على وشك، سكتيها! أيوه سكتيها! قولي لها «إنتي كده مش بتساعديني! إنتي بتحطميني وخلاص! عايزة تساعديني خليني أركز على الحل وقولي لي ممكن أعمل إيه واتصرف إزاي! ساعديني لأنك لو فضلتي تشرشحي كده هتجيبي لي حزن ونكد ويأس وكلهم حاجات هتزود المشكلة ومش هتخليني أكمل في طريقي!» تعرفي تكلمي نفسك كده؟ تعرفي تشجعيها زي ما بتشجعي صاحبتك؟

إبتدي حالا دلوقتي مع نفسك صفحة جديدة! اكتبي لها جواب فيه كلمتين حلوين كده، إتأسفي لها على اللي فات واتفقي معاها على اتفاقات جديدة، وشجعيها واصبري عليها تتعود...



عزيزتي فوزية،

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....



....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

«لا تنس فوق كل شيء واجبك أن تحب نفسك»

سورين كيركغارد

صالحتي نفسك يا فوزية وبقيتي المشجع الأساسي ليها في حياتها؟ تاني خطوة مهمة عشان تملي التانك بتاع علاقتك بنفسك هي إنك تلمعيها بقى، تطوريها.

أطورها في إيه؟

فكريا: عقلك في راسك يا فوزية

بصي يا ستي... عقل الإنسان وقناعاته ومعتقداته وبالتالي قراراته وجودة حياته بتتشكل بنسبة كبيرة جدا بناء على القصص والمعلومات والأفكار



اللي بيسمعها وبيدخلها دماغه طول النهار! عايزة تسممي حياة شخص؟ سممي القصص اللي بتحكيها له طول اليوم!

والعصر بتاعنا دلوقتي فيه أكتر من مشكلة في الجانب ده!

المشكلة الأولى إن نظام التعليم اللي بتتعلمه قائم على نقطتين معوقين جدا لاحتياجتنا الفكرية: أولا هو نظام معتمد على حشو المعلومات في دماغك مش تشجيعك أصلا على حب التفكير والتعلم، يعني كل واحدة فينا بقيت فعليا بتاخد المعلومة بالمعلقة في ملزمة من غير أي مجهود، وبتحشي بيها دماغها وبعد شوية... تنساها!

أنا فاكرة وأنا في أولى جامعة كنت باخد مادة علم نفس، والدكتورة جت في يوم مسكت الكتاب وقالت لنا همتحنكم الأسبوع الجي في الفصل بتاع المخدرات، وهي ماشرحتش فيه كلمة واحدة! طب إيه حضرتك؟ أروح أدمن بنفسي عشان أحل في الامتحان ولا ظروفك إيه بالظبط؟

الطلبة الأجانب اللي كانوا معانا محدش فتح بقه، إنما إحنا كمصريين بقى قلبنا الدنيا! والدكتورة... مفيش!

اكتفت بإنها تفكرنا إننا مش أطفال ومشيت وسابتنا! قعدت أسبوع أعصر نفسي عشان أفهم، مصطلحات علمية كتير جدا وتفاصيل خلتني مش عارفه حتى أعتمد على الكتاب لوحده، فتحت الإنترنت وعشت بقى، وكانت النتيجة إني فعلا اتعلمت! وبقيت عندي معلومات عن الإدمان أما كنت بتكلم فيها مع حد كان بيفتكر إني أدمنت وبطلت!

القصة دي خلتني أما إديت أنا كورسات بعد كده بقيت بفضّل إني ماديش الحضور ملزمة فيها كل كلمة بقولها! عادة بديهم نوت بوك فاضية أو فيها بس أسئلة أو عناوين رئيسية، وبقولهم اكتبوا اللمبات اللي تنور معاكم في كلامي، الحاجة اللي تأثر فيكم... عشان مش الهدف إنكم «تحفظوا» الكلام... الهدف إن كل واحدة تشوف وقع الكلام عليها هي تحديدا إزاي، وإيه اللي فعلا اتعلمته، وإيه اللي لفت نظرها وعايزة تبذل



مجهود عشان تتعلم عنه أكتر لأن - من وجهة نظري - دش المعلومة يتناسب طرديا مع عدم تعلمها!

المشكلة التانية في نظام التعليم بتاعنا إنه تعليم نظري أكتر وقائم على التخصصات، يعني عمالين عشان نبقى بروفيشونال نضيق جدا على نفسنا اللي إحنا بنتعلمه لحد ما كل حد فينا بقى عنده دكتوراه في «حتى» ومش فاهم أي حاجة تانية في الدنيا غيرها! بخلاف زمان كنتي تلاقي ابن سينا مثلا له كتب ورسائل في الطب والفلسفة والرياضيات... ابن خلدون كان مؤرخ ومؤسس علم الاجتماع... وغيرهم وكتير كان عندهم علوم متنوعة! إنما دلوقتي أما تلاقي مهندس بيقرأ مثلا في علوم الإدارة، الناس بتستغرب! أما تلاقي دكتورة وبتقرأ في الفلسفة، الناس تحس إنها بتضيع وقت! أما تلاقي أم وبتقرأ في الأدب والطب والعلوم المختلفة، يقولولها إنتي مالك إنتي ومال الكلام ده! طب يا جدعان ده حتى الحاج جوجل عنده معلومات عن كل حاجة... مستكترين عليا أبقى مثقفة زيه ليه يا بني آدمين!

ومش بس التعليم النظامي... حتى الخطاب الديني كمان بقى كتير بيضيق جدا مفهوم الدين لمجموعة شرائع وعبادات وأراء فقهية منفصلة إلى حد كبير عن واقع وحياة الناس اليومية! يعني في فصل رهيب عند كتير من رجال الدين المعاصرين وبالتالي المتدينين بين الدين وفنون الحياة! طب ليه وإزاي نفصل بينهم؟ هنعيش إزاي في «الدنيا» وإحنا مش بنتعلم علومها؟ وهنعمر إزاي في «الدنيا» وإحنا مش فاهمينها ولا لينا دعوة بيها؟

مشكلة كمان في العصر اللذيذ اللي إحنا فيه ده، إن ناس كتير بقت تعتمد في أفكارها وآرائها على الإعلام! بقى مصدر القصص والأفكار والمعلومات عند ناس كتير هي الأفلام والمسلسلات والبرامج من غير أي فلترة! وده خطر كبير جدا بالذات في ظل مستوى الإعلام اللي بيتدنى يوم عن يوم! ووسائل الإعلام بقيت بسهولة جدا بتقلب لك المجرم ضحية والضحية مجرم، بسهولة جدا بتشكل مفهومك عن الرقي والجمال والأخلاق، بسهولة جدا بتغير نظرتك عن الجواز والنجاح والحب والعيلة والتربية

ووو! والتنافس الإعلامي الرهيب على مين هيعرض القصة ببهارات أكتر خلاكي - لو مش مركزة إيه اللي بيدخل دماغك - ممكن جدا تصحي في يوم تلاقي نفسك بقيتي واحدة تانية ملكيش علاقة بالإنسانة السوية اللي كانت موجودة قبل كده!

فالخلاصة إن بقى الأدوات الأساسية في تشكيل الوعي بتاعنا الغالب عليها إن فيها مشكلة! وده مش معناه إننا نعلم عليهم، لكن معناه إنك ماينفعش تتعاملي مع عقلك على إنه سلة مهملات! اللي عايزة يرمي فيه حاجة يرميها وإنتي وحظك! لازم تبقي متحكمة في تشكيل وعيك! تختاري تقرأي إيه، وتسمعي إيه، وتصدقي أنهي معلومة، وتصاحبي مين حتى... وهكذا! لازم تاخدي بالك إيه اللي بيدخل دماغك، لازم تبحثي وتقرأي وتوسعي مدراكك. مش كفاية إنك خلصتي الجامعة وخلاص كده، احضري كورسات، اسمعي محاضرات، خلي ليكي علاقات مع ناس ناجحة وملهمة وعندها وعي وناقشيهم، اقري كتب مختلفة في الفلسفة وعلم النفس وإدارة الأعمال والتاريخ والسير الذاتية لمشاهير الناس.

الكتب بتغير حياة الإنسان وبتنمي عنده الحكمة. والقراية تعود برضه زي أي عادة بتكتسبيها، ابدأي بكتب صغيرة وبصفحات بسيطة جدا كل يوم، وبعدين كتريهم وتعمقي أكتر. ولو عايزة تعودي نفسك فعلا على القراية ماتشيليش الكتاب من شنطتك... خليه دايما معاكي! لقيتي نفسك في يوم مستنية عند الدكتور ولا في تمرين الولاد ولا حتى قدام السوبرماركت طلعي الكتاب واقرأي شوية... وخلي معاكي قلم تعلمي بيه على الحاجة اللي تعجبك. ولو مش قادرة خالص خالص تقرأي نزلي يا ستي كتب مسموعة audio books واسمعيها وإنتي سايقة ولا وإنتي بتطبخي. فكري تكملي دراسة أو تعملي أي حاجة تطور فكرك... المهم ماتعتمديش على إنك خلصتي جامعة ووقفتي على كده وإلا هتلاقي مخك بيصدي مع الوقت!



«الثقافة هي ما يبقى بعد أن تنسى كل ما تعلمته في المدرسة»

ألبرت أينشتاين

كده إحنا قلنا شوية اقتراحات عشان نطور فوزية عقليا وفكريا... طيب ممكن نطورها في إيه تاني؟

جسديا: غزالون يهبلون

لو إنتي ـ كفوزية ـ عايزة تطوري نفسك صحيا وجسديا يبقى لازم تهتمي بمثلث الرعب: الأكل اللي بتاكليه، الرياضة اللي بتلعبيها، النوم اللي بتناميه!

خلينا نبدأ بالأكل، لو إنتي شايفة الأكل وسيلة للراحة والتسلية والسعادة وبس، هتختاري أكل مختلف تماما عن لو باصة للأكل على إنه مصدر للطاقة زي البترول كده بالظبط! ونفس الكلام، لو إنتي باصة لجسمك على إنه ملوش قيمة، هتعامليه بطريقة مختلفة تماما عن اللي شايفة إن جسمها وصحتها دول asset أو قيمة في حياتها لازم تحافظ عليهم!

- كنت قريت مرة مثل عن الموضوع ده بيقول إنك لو تملكي حصان سبق مثلا قيمته مليون دولار، عمرك ما هتأكليه كل يوم ماكدونلدز! ده إنتي هتختاري أكله بعناية رهيبة عشان يطلع منه شغل كويس! طيب إنتي إيه قيمة صحتك بالنسبة لك؟ مليون دولار ولا أكتر ولا ملهاش قيمة أصلا؟ في ناس بتكتشف إنها كان عندها جسم وصحة بعد ما يجيلها الضغط والسكر والقلب!

جريدة الـIndependent نشرت مقال في ٢٠١٤ بيقول إن بلاد الشرق



الأوسط «معظم» الستات فيها بيعانوا من «مرض» السِمنة! وده مش محتاج الحقيقة خبر في جريدة، كتير من البنات بمجرد ما بتتجوز بتسيب نفسها لحد ما فجأة تلاقي قياس وزنها اتعكس! لو هي كانت ٥٨ أول الجواز بعد كام سنة بيقلب ٨٥! والموضوع ده بيخلي البنت يجيلها اكتئاب وتقضي بقيت حياتها في عيادات دكاترة الريجيم!

والمشكلة كمان إن السِمنة مابقتش مقتصرة على الكبار بس، ده حتى الأطفال بقى منتشر بينهم السِمنة المفرطة! عادتنا في الأكل اللي مفيهوش توازن ومليان سمنة وسكريات وملوش أوقات ولا كميات محددة، وتعويد العيلة إنهم ياكوا قدام التليفزيون من غير وعي... كل ده بيأدي مع الوقت لمشاكل السِمنة واللي بتصب في مشاكل صحية كتير بعد كده!

وحتى الرفيعين على فكرة... قليل منهم اللي بياكل أكل متوازن وصحته كويسة! فالمشكلة الحقيقة مش بس في كمية الأكل! ده في طريقة اختيار الأكل نفسه! وأنا عامة مش أكتر واحدة صحتها بومب ولا بدعي إني دارسة تغذية ولا شايفة الصراحة إن الموضوع محتاج دكتور رجيم رهيب يقولك خدي الدوا ده ولا احرمي نفسك من الأكل بقيت حياتك.

القصة كلها في رأيي إننا يكون عندنا وعي وإحنا بنختار أكلنا وناكل بتوازن وأدب، يعني يكون عندنا أخلاق وإحنا بناكل :)

والحاجة اللي هتوقفك إنك تقضي على صنية البسبوسة بالقشطة لوحدك، إنك تكوني عارفة «لأ» ليه؟ فاكرة أما اتكلمنا في الفصل الأول عن أهمية وقوة الـ«ليه» في اختياراتنا؟ لا ماكلش الأكل ده ليه؟ لا عشان أنا مش هدفي اتبسط دلوقتي وخلاص! أنا عيني على التوازن والبصمة اللي هسيبها! عيني على رحلة حياتي اللي محتاجة أكون فيها خفيفة وقوية عشان أوصل! وأكيد الصنية دي مش هتساعدني!

فأول حاجة في مثلث الرعب إننا ناكل أكل متوازن يدينا الصحة اللي محتاجينها عشان نحقق مراد ربنا منا.

طيب إيه تاني؟



الحاجة تانية المهمة هي الرياضة! الرياضة يا فوزية! سواء كنتي بنت لسه ماتجوزتيش ولّا زوجة ولّا أم ولّا حتى جدة... الرياضة! فاضية مشغولة إمرأة عاملة إمراة متفرغة إمرأة متوحشة... الرياضة! تخينة رفيعة، صحتك حلوة صحتك وحشة... الرياضة! الرياضة عشان صحتك وعشان كمان نفسيتك! ومالكيش حجة، الرياضة بقيت أشكال وأنواع ومستويات، وبقيت مالية اليوتيوب ومافاضلش غير إنهم يخترعوا لنا رياضات نلعبها وإحنا نايمين! مالكيش أي حجة! إلعبي إن شالله ربع ساعة رياضة في بيتك كل يوم!

طيب سؤال: ناس كتير بتلعب رياضة بس عشان تخس، طب لو أنا مش عايزة أخس ألعب رياضة ليه؟ إلعبي رياضة عشان الرياضة بتظبط شكل جسمك وبتزود قوة عضلاتك، الرياضة بتزود طاقة المخ وبتقلل من إحتمالية إصابته بأمراض زي الزهايمر اللي بقى منتشر جدا في عصرنا ده وفي سن مش كبير أوي ولا حاجة، الرياضة بتقلل من إحتمالية إصابتك بهشاشة العظام اللي بقيت كتير جدا وسط الستات، الرياضة حتى بتحسن العلاقة الحميمة مع جوزك تخيلي؟ في بحث اتعمل في جامعة هارفرد بيقول إن ٢٠ دقيقة رياضة في اليوم بتحسن الاستجابة الجنسية عند الستات، مش بس كده... دي بتزود رغبة الزوج في مراته لأنها بتعلي عند الست الطاقة والنشاط وبتحسن موودها وروحها المعنوية!

الرياضة كمان بتحسن الهضم والحرق وبتقلل الشعور بالضغط والإكتئاب عشان الإندورفينز اللي بتفرز وإحنا بنلعب... وبتزود حتى الذكاء والإنتاجية!

في دراسة نشرتها الكلية الأمريكية للطب الرياضي بتقول إن 65 في المئة من الموظفين اللي شاركوا في الدراسة قالوا إن قدرتهم على الإنتاجية وإدارة وقتهم زادت وعلاقتهم الاجتماعية بالناس اتحسنت أما كانوا بيلعبو رياضة كل يوم!

حتى أمراض زي سرطان الرئة والقولون والثدي نسبت الإصابة بيهم بتقل عند الناس اللي مواظبة على الرياضة! أنا مش عايزة أعملك فيها الدكتورة هبة وأضرب النضارة وأقولك الإحصائيات والدراسات وفي



أوروبا والدول المتقدمة بتقول كذا كذا... بس من الآخر كده، عشان جودة حياتك تبقى أحسن وشكلك يفضل جميل كده... إلعبي رياضة كل يوم يا فوزية!

طيب... ظبطنا أكلنا وبدأنا نواظب على الرياضة؟ تالت حاجة في الاهتمام بجسمنا وصحتنا هو النوم الكويس.

في مصطلح اسمه «النوم النظيف» أو Sleep Hygiene بيستخدموه دكاترة النوم في العلاج السلوكي المعرفي أو ما يسمى بالـCognitive Behavioral Therapy (CBT) وهو - باختصار - عبارة عن عادات وسلوكيات يومية بتقلل إحساسك بالأرق وقت النوم، وبتطور من جودة نومك، ودي حاجة مهمة جدا لأن جودة نومك فعلا بتأثر على جودة تفكيرك ونفسيتك وتصرفاتك طول اليوم!

أنا شخصيا وأنا بكتب الكتاب ده دخلت في حالة أرق غير طبيعية لمدة أسبوع بسبب ضغط حاجات كتير عليا أخلصها في مدة قصيرة! ماكنتش بنام فعليا! وكنت لو نمت ساعتين بالليل يبقى كأن في حرب شغالة جوه دماغي بتخليني أصحى بصداع وإرهاق رهيب الصبح! أما بدأت أطبق العادات بتاعت النوم النظيف ده الموضوع اتحسن كتير جدا!

إيه هي العادات دي؟

١ - حاولي تنامي وتصحي كل يوم في نفس المعاد حتى في أيام الأجازة. ممكن تزودي أو تقللي ساعة بالكتير لكن مش أزيد من كده.

٢ - نامي في معاد مناسب يخليكي تقدري تاخدي ٧ ساعات نوم في الليلة، لأن ده متوسط احتياج الإنسان من النوم.

٣ - ماتدخليش السرير غير أما تبقي عايزة تنامي.

٤ - لو دخلتي السرير وفضلتي تحاولي تنامي لمدة ٢٠ دقيقة وماعرفتيش... قومي!

٥ - حاولي تعملي حاجة تهديكي قبل النوم، خدي دش سخن...



هدي النور، رشي ريحة لطيفة في الأوضه، ولعي شموع (بس إبعدي عن الستارة بدل ما تولعي في البيت).

٦ـ ما تتقليش في الأكل قبل ما تنامي.

٧ـ بلاش قهوة أو منبهات قبل النوم.

٨ـ قللي السوائل قبل النوم.

٩ـ إلعبي رياضة يوميا.

١٠ـ رقم عشرة دي من عندي: صفي قلبك وسامحي الناس وصالحي اللي زعلان منك قبل ما تنامي :)

هاتي بوسة يا فوزية، وتصبحي على خير

النفس: اتجنن لو حتى يوم!

ظبطتي دماغك واهتميتي بصحتك.. ندخل بقى على التقيل: نفسية البرنسيسة!

زي ما قلنا قبل كده مهم جدا تبقي فاهمة نفسك ومدياها وقت وفي علاقة قوية بينك وبينها، وعشان تعملي كده ـ بعد ما تبقي صالحتي نفسك ـ محتاجة تبقى فاهمة إيه الحاجات اللي بتبسطك وتعملي منهم ولو حاجة واحدة مهما كانت بسيطة كل يوم! بحب ألون... بحب أرسم... بحب أقرا... بحب أبحلق في السقف... بحب الخياطة... بحب الرقص... أي حاجة ولو ١٠ دقايق بس في اليوم! وده مش تضييع وقت ولا أنانية، دي حاجات زي شحن البطارية كده! طاقة بتخلينا نعرف نقوم بأدوارنا ونكمل رحلتنا في الحياة وإحنا مبسوطين مش مضغوطين! استراحة في طريق السفر عشان تعرفي تكملي! اعملي ليستة كده بالحاجات اللي عارفه إنها بتبسطك أو حتى كانت بتبسطك زمان وكل ما تكتشفي حاجة جديدة زودي على الليسته دي.



«الوقت الذي تستمتع بإضاعته ليس وقتًا ضائعًا»

برتراند راسل

حاجة تانية مهمة جدا: شجعي فوزية تجرب حاجات جديدة، تخرج مرة في مكان ماحدش يعرفها فيه ولا هتروحه تاني، وتجرب حاجة جديدة من غير ما تبقى خايفة إن حد يحكم عليها... تلبس بطريقة مختلفة... تتعلم حاجة جديدة... تتجنن لو حتى يوم، وهكذا.

أما اتفقت قبل كده مع مجموعة البنات اللي بتحضر معايا «الأسبوع الجي كل واحدة تيجي مجربة حاجة جديدة».. لقيت واحدة راحت جربت تدريب بوكسينج، والتانية جاتلنا لابسة لبس باكستاني جميل، والتالتة راحت عملت مساج، والرابعة راحت حفلة بنات ماتعرفش أي حد فيها، وغيرهم وغيرهم... كله أبدع ☺

عايزة تعرفي إنتي مين؟ لازم تجربي حاجات جديدة! التجارب دي بتخليكي تكتشفي نفسك أكتر وتعرفي عنها حاجات ماكنتيش تعرفيها قبل كده وبتوسع كمان مدراكك وعلاقاتك! جربي مثلا تدرسي حاجة نفسك فيها حتى لو ملهاش علاقة بالكارير بتاعك ومن غير تشتت ولا حاجة.

أنا شخصيا جربت فترة أحضر كورس تصوير، وجربت أروح تمرين باتيناج، وجربت أدرس أسباني، ويحب أجرب حاجات كتير جدا في حياتي، وأخصص لها وقت جنب دوري كزوجة وأم وجنب شغلي!

ليه تجربي؟ عشان هو ده طريقك للإبداع ولاكتشاف البصمة بتاعتك! إزاي؟

حضرت مرة كورس لإليزابيث جيلبرت، صاحبة كتاب Eat Pray Love، وكانت بتتكلم عن الإبداع وبتقول إن في ناس متخيلة إن المبدع



ده لازم يكون الفنان اللي بيرسم لوحه فظيعة أو الروائي اللي خياله واسع وبيكتب رواية تكسر الدنيا... إنما لو أنا مش بعرف لا أرسم ولا أكتب يبقى أنا عادي مش مبدع! والكلام ده غلط!

الإنسان المبدع فعلا هو اللي بيختار إنه يتبع فضوله أكتر ما بيختار إنه يتبع مخاوفه! مش إحنا قلنا إن الحياة اختيارات؟ أما بتقفي في مفترق طرق في حياتك بتختاري الطريق الآمن وخلاص اللي خوفك بيقولك عليه؟ بتختاري الـ safe side طول الوقت؟ اللي نعرفه أحسن من اللي مانعرفوش؟ ولا عندك استعداد تاخدي شوية مخاطرة وتمشي ورا فضولك وتجربي حاجة جديدة؟

طب أنا ليه استخدمت كلمة فضول؟

عارفة أما الطفل وهو لسه صغير خالص - يادوب بيقعد - في مرة مثلا يشوف حاجة تثير فضوله من بعيد فيندلق على بطنه ويحاول يحبي زي البطريق كده عشان يوصل لها؟ وبعدين حاجة تانية تثير فضوله فيحاول يحبي على إيده ورجله... ومرة تالتة حاجة على الترابيزة تجذبه فيحاول يقف ويسند... وبعدين إيه ده أنا عايزة امشي زي الناس دي فيحاول يمشى... إيه ده أنا بجري... ده أنا بنط ويتشقلب وشوية وتلاقي الولد ده يبقى لعيب كرة، وده تنس، ودي جمباز، ودي سباحة وهكذا! أهو الفضول بيعمل كده! بيأدي في الآخر للإبداع!

طب ليه قلت فضول مش شغف؟

لأن في ناس كتير لسه ماتعرفش الشغف بتاعها في إيه، ومش هاتعرفه غير لو بدأت تتبع فضولها، الصوت الخفيف اللي في ودنا بيقول «ما تيجي كده نشوف إيه ده»! الحاجات اللي كنا بنتبسط وإحنا بنعملها أما كنا صغيرين والوقت بيعدي من غير ما نحس... ومع الوقت بطلنا نعملها، الحاجات اللي نفسنا نجربها قبل ما نموت، الحاجات اللي لو متأكدين إننا هننجح فيها ومعندناش أي خوف من الفشل هاندوس على طول، الحاجات اللي



عنينا بتلمع أما بنشوف حد بيعملها، الحاجات اللي بنستمتع بيها حتى لو مفيهاش أي مقابل مادي!

وطبعا مش محتاجة أوضح إن مش المقصود الحاجات الحرام أو اللي ممكن تؤدي إلى كوارث طبيعية، أنا عارفه دماغك راحت لفين يا فوزية :)

الحاجات اللي بتثير فضولك دي هي مساحة الإبداع في حياتك، هي اللي بتكتشفي فيها نفسك ومهاراتك فعلا وبتلاقي سعادة ونشاط غير طبيعي فجأة دخلوا حياتك، فجأة بتحسي إنك عايشة وعندك طاقة زي الأطفال! ومش لازم على فكرة تبدأي بحاجة كبيرة ولا تصعبيها على نفسك! خديها خطوة خطوة.

الكتاب ده مثلا طلع نتيجة سؤال بسيط جدا سألته لنفسي من ٤ سنين: إيه الحاجة اللي بتبقي مبسوطة يا هبة وانتي بتعمليها - حتى لو مش هتاخدي عليها فلوس - لدرجة إن الوقت ممكن يعدي كده من غير ما تحسي؟ أما عصرت دماغي افتكرت إني وأنا صغيرة كنت بحب جدا أكتب! أكتب خواطر، يوميات، قصص، أكتب أنا حاسة بإيه... وهكذا، وكان مدرس العربي بتاعي في ابتدائي بيشجعني جدا على الكتابة.

للأسف كبرت ومانمّتش الحتة دي عندي، وأما افتكرت القصة دي من ٤ سنين رجعت أكتب تاني. بدأت أكتب في الأول لنفسي، وعملت بلوج ليا أنا بس اسمه «سواحيات»، بعدين بقيت اكتب على الفيسبوك، وكتبت كام مقالة كده في مجلات اجتماعية... ولقيت مع الوقت إن الكتابة دي حاجة أنا فعلا بستمتع بيها، وبتهديني وتبسطني حتى لو أنا بس اللي هقراها! فضلت أكتب أكتب لحد ما مرة دار نشر بعتت لي إنها عاجبهم كتاباتي جدا وعايزني أكتب لهم كتاب! وقتها خفت جدا وخوفي ده عطلني سنتين كاملين! وبعد كده أخدت حبوب الشجاعة وقلت اكتبي اللي انتي حاساه، اكتبي اللي إنتي نفسك تقريه، اكتبي اللي نفسك تقوليه لأهلك وصحابك واللي بيحصل يحصل... فكتبت الكتاب ده!



«نواصل التقدم للأمام، ونفتح أبوابا جديدة، ونتعرف على عوالم مختلفة ونقوم بأشياء جديدة، هذا كله بدافع الفضول، فالفضول هو دليلنا في سلوك طرق مختلفة وعوالم عديدة»

والت ديزني

على فكرة، مش كل فضول هاتمشي وراه هيوصلك لمراد ربنا منك، وزي ما عمر طاهر قال «مش كل مره هاتتعب فيها هتوصل للى إنت عايزة... بس عمرك ما هتوصل للى إنت عايزة من غير ماتتعب».

اللي أنا متأكدة منه إن ربنا حط الفضول ده جواكي لغاية، والأكيد إنه هيفتح لك سكة وسكة هتفتح سكة لحد ما هتلاقي حاجة عملت معاكي كليك وحسيتي إن هي دي! أصل البديل إنك تفضلي قاعدة في مكانك مستنية الشغف يهبط عليكي من السما... وده مش هيحصل! انتظار الفكرة اللي هاتغيري بيها العالم دي أحلام هند وكاميليا! لازم تقومي بنفسك تسعي وتنكشي وتتعبي وتمشي ورا الفضول اللي إنتي شايفاه ملوش أي معنى ده!

أما تقرأي مثلا عن الأستراليين تكتشفي إنه أكتر من ٢٥٪ منهم بعد ما بيخلصوا دراسة ثانوي بياخدوا أجازة سنة قبل ما يدخلوا الجامعة، طب ليه المجانين دول بيضيعوا سنة كاملة من مشوار حياتهم؟ الحقيقة هما مش مجانين! ولا بياخدوا السنة دي عشان يلعبوا بلاي ستيشن ولا يعملوا شوبينج! السنة دي بيعتبروها أجازة لاكتشاف نفسهم ومهاراتهم والحاجات اللي بيحبوها قبل ما يدعكوا في ساقية الجامعة والشغل وخلافه! سنة اختبارات وتجارب واكتشاف للنفس قبل ما يبدأوا قرارات مصيرية حقيقية ترسم مستقبلهم اللي جي!

بس في نقطة هنا مهم أوضحها: كلامي ده مش معناه إنك تبقي إنسانة

مشتتة! لا... خليكي زي ما إنتي في الروتين اللي بتعمليه في شغلك أو دراستك، مش لازم تنسفي الدنيا ولا حاجة، بس لازم يكون عندك شوية وقت تعملي الحاجة اللي فضولك بيقولك جربيها، أو اللي بتحسي إنك متعشة كده وإنتي بتعمليها! وماتتكسفيش إنك تبقي تلميذة أو تبدأي حاجة من الصفر، إدي نفسك مجال ووقت تتعلمي أو تجربي حاجة جديدة، وتكتشفي نفسك مهما كان سنك! جربي حتى لو في صورة كتاب تقريه... محاضرة تحضريها، عمل تطوعي، شغل من غير فلوس، لحد ما تلاقي الشغف بتاعك، الحاجة اللي بتخليكي تصحي من عز نومك نشيطة وعندك طاقة تبتدي اليوم، الحاجة اللي بتبسطي وإنتي بتعمليها أيا كان المقابل، الحاجة اللي بتستخدمي فيها مهاراتك وبتستمتعي فيها مهما تعبتي، لأن الإستمتاع ده علامة إنه دي فعلا البصمة بتاعتك، ما هو لا يمكن يكون ربنا عايزك تمحوري حياتك وتسيبي بصمة في حاجة معينة إنتي كارهة حياتك أصلا وإنتي بتعمليها! طب هاتعمليها إزاي طيب؟

«الطريقة المثلى للنجاح هي أن تعمل ما تحب»

ستيف جوبز

دلوقتي... إكتبي القرارات والخطوات اللي هاتعمليها عشان تملي بيها التانك بتاع علاقتك بنفسك، هتطوريها إزاي؟

- فكريا:

....

....

....

....



....

....

....

....

....

....

....

....

....

- جسديا:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

- نفسيا:

....

....

....

....

....



....

....

....

....

....

كل اللي قلناه في الفصل التالت والرابع كانوا أدوات عشان تحققي توازن بين كل تانكات حياتك، ابدأي دلوقتي إملي تانك علاقتك بربنا وبأهلك وبأصحابك وبجوزك وبولادك وبنفسك لحد ما نتكلم عن آخر تانك، بتاع علاقتك بالمجتمع في الفصل التامن.

والتوازن ده مش كلام كتب، ولا كلام سهل يتظبط في يومين! التوازن ده عادات كل يوم بتعودي نفسك عليها، ده تجهيزك للطريق، ده البنزين بتاع العربية والكاوتش المنفوخ والاستبن والزيت وماية الرادياتير اللي بنشيك عليهم وإحنا مسافرين سفر طويل عشان العربية متقفش مننا، لو التوازن ده مش موجود، لو مش يوم بيوم مركزة إنك تملي الاحتياجات المختلفة في حياتك هتتعبي، وهتوهي، وهتحسي إن الحياة ماشية بالزق وملهاش معنى، وعمرك ما هتعرفي تقومي بواجباتك ولا تدي لحد احتياجاته لو مش بتعرفي تدي لنفسك احتياجاتها.

التوازن هو أول خطوة تخليكي تملي حياتك وتكتشفي نفسك ومهاراتك، والخطوة دي هتساعدك تعيشي سعيدة وتعرفي البصمة المميزة بتاعتك في الدنيا.

ظبطتي التوازن؟ تعالي نرجع لسيندريلا.





الفصل الخامس

أنا حرة

«المعارك المهمة ليست تلك التي تنتهي بالميداليات الذهبية،
ولكن المعركة الذهبية هي معركتك الداخلية للتغلب على المعوقات»

جيسي أوينز



إنا تنكة وسلبية يا إبرة مصدية





المقابلة الخامسة: اجتماع زمالة الأميرات الـ«مش» مجهولات

= إهيء إهيء إهيء... عاااااا

ـ أعوذ بالله... في إيه مالك؟

= أنا عملت موضوع التانكات ده.

ـ حلو.

= وكل حاجة كانت ماشية تمام... بس فجأة النهاردة افتكرت!

ـ افتكرتي إيه؟

= إن النهاردة عيد ميلاد...

ـ عيد ميلادك؟ طب كل سنة وانتي طيبة... بقى بدل ما تخشي عليا بتورتة وشعمتين داخلة بمنظرك ده يا كئيبة!

= لا ده مش عيد ميلادي! ده عيد ميلاد جرحي أنا.. عاااا

ـ ده اللي هو إيه مش فاهمة؟ عملتي عملية في نفس التاريخ يعني ولا إيه؟

= عملية إيه! إنتي عمرك ما سمعتي أغاني المطرب هاني شاكر؟

ـ لا ماسمعتش!

= ولا سمعتي كله رااااااح كله ضاااااااع كله اتكسر كله اتغير!

ـ ده أنا اللي هكسرك دلوقتي لو مانتقطيش!

= النهاردة عيد جواز بابا من أم نفيسة! مش قادرة أبطل أفكر إن هما السبب في كل حاجة وحشة حصلت لي... هما المسؤولين عن التعاسة والضياع اللي أنا فيه دلوقتي! هما هما هما...

ـ يا إلهي إنتي stuck!

= يعني إيه الكلمة دي؟

ـ يعني عندك block!

= على أساس إني فهمت الأولى؟



- بصي هافهمك... لما بنبدأ نملي التانكات بتاعت حياتنا ونلاقي الدنيا لسه معصلجة كده يبقى إحنا عندنا بلوك... طوبة واقفة في طريقنا... كلبش مكلبشنا محتاجين نعرفه ونفكه عشان نكمل في طريق مراد ربنا مننا ونطلق.

= كلبش؟ بس أنا محدش يقدر يكلبشني! ده أنا مرات الأمير واللي يكلبشني ألبسه قضية إتلاف المال العام وأوديه في داهية!

- اتلاف المال العام؟ هو إنتي مال عام يا سيندريلا؟ فاكرة نفسك جنينة الأسماك؟

= أهي باكينام بتقولها كده!

- يا رب صبرني! بصي يا سيندريلا يا حبيتي، الكلبشات دي محدش بيكلبشهالك! فاكرة أما قلنا إن السعادة بتبدأ من جواكي إنتي؟ أهي الحرية برضه بتبدأ من جواكي إنتي، والأخطر من إن حد يكلبشك هو إن إنتي أصلا تبقي مكلبشة نفسك!

= إزاي يعني؟ وليه ممكن حد يعمل كده في نفسه؟

- كلنا عندنا قيود مختلفة يا سيندريلا، طوبة جوانا واقفة في طريقنا... وبتبقى عادة الطوبة دي اتكونت بسبب إننا اتحطينا في مواقف كتير كنا بنتضايق فيها بس مش بنتعامل مع مشاعرنا دي بطريقة صح، فبتفضل تتكوم زي الزلط الصغير لحد ما تعمل طوبة.

= أنا مش فاهمة أيتوها حاجة.

- أنا ماعنديش وقت دلوقتي أشرح لك بس أنا عندي كمان ساعة اجتماع زمالة الأميرات، ممكن تحضري معانا وتشوفي إيه الكلابشات اللي كانت عندهم وإزاي فكوها.. إيه رأيك؟

= هيييه أميرات! أنا بحب الأميرات أوي وعندي الفساتين بتاعتهم كلهم! ممكن أخليهم يمضوا لي في الأوتوجراف؟

- أوتوجراف وفساتين إيه يا سيندريلا أومال لو ماكنتيش أميرة



زيهم! ارحمني يا رب! هتحضري معانا بس أبوس إيدك تبقي عاقلة كده وماتكسيفنيش قدامهم!

(وبعد ساعة...)

= أنا مش مصدقة نفسي! دي إلسا اللي بتطلع تلج من إيدها ودي حورية البحر، ودي... مين المنكوشة دي؟

- ششششششش، اسمعي منهم وإنتي ساكتة ولو عندك سؤال إسألي بعد ما كل واحدة تحكي قصتها!

إلسا - كلبش الكآبة

«كتاب حياتي يا عين... ما شفت زيه كتاااب... الفغح فيه سطغين... والباقي كله...عذاااااب!»

= فغح؟

- قصدها فرح... معلش هي لادغة في الريه، كملي يا إلسا...

«أنا الأميغة إلسا بطلة فيلم فغوزن... أو أميغة التلج! أنا كنت طفلة سعيدة ويلعب مع أختي وبنعمل شخصيات بالتلج اللي بطلعه من إيدي... لحد اليوم التعيس اللي كنت هموتها فيه بالغلط! من بعدها وأنا منعت نفسي إني ألعب معاها، وبقيت على طول حاسة إني منبوذة ووحيدة ومش مبسوطة! مهما عملت شوبينج ولا قعدت قدام التليفزيون ولا أكلتلي ٤ بغطمنات نيوتيلا ولا سافغت موزنبيق، بفضل حاسة إني مكتئبة على طول! مش بستمتع بحاجة، حتى الحاجات البسيطة اللي كانت زمان بتبسطني مبقاش ليها طعم لأني لوحدي وماحدش حاسس باللي جوايا! أمي وأبويا ملوك وطول الوقت بينوا في كباغي وأنفاق ويعدين مشاغيعهم القومية تبوظ فيشيلوا الحكومة، وأختي أقصى طموحتها في الدنيا إنها تغوح حفلات الفنانين وتحب ويجيلها دباديب! طب وأنا؟ دايما لوحدي!

أما اتكلمت مع جولفيدان قالت لي إن مشكلتي إني من جوايا حزينة



من مواقف بتحصل كتيغ ومش بتكلم عن الحزن ده مع حد، والكبت ده خلاني - مع الوقت - بقيت حاسة بوحدة وبقيت أقول لنفسي إني منبوذة وحصل عندي الكلبش بتاع الكآبة اللي خلى الحياة كلها اسودت في وشي! من ساعة ما فهمت القصة دي وأنا بدأت اتكلم مع جولفيدان عن كل المواقف القديمة اللي وجعاني وأطلع كل الحزن اللي كتماه جوايا، وحاسة إني بقيت أحسن. كمان هي خلتني أخد بالي إني معتمدة على تانك واحد بتاع الأهل وعايزة أخد منه كل المشاعغ، ونصحتني إني أدي اهتمام شوية لتانك علاقتي بالله وعلاقتي بنفسي وبصحابي عشان إحساس الوحدة دي يغوح، وقالت لي أحاول أعمل حاجة تطوعية وأساعد غيري عشان العطاء بيعالج الكآبة.

من وقتها وأنا بدأت فعلا أغكز إني أملى باقي التانكات اللي كانت فضيت في حياتي ويفكغ كمان إني استغل قصة ايدي اللي بتطلع تلج وحبي للديكوغ فإني ابني جامعات ومستشفيات تنفع الناس.

أنا واثقة إن التوازن ده هيخليني أغجع أتبسط وأحب نفسي وأفك الكابة اللي مكلبشاني دي. ومين عاغف، يمكن في يوم ابني بيت جميل من التلج واتجوز فيه وأما جوزي يزعلني أدلق شوية صابون في الأغض وأزحلقه، أو حتى أسيح البيت فوق نفوخه ونفوخ اللي يتشدد له..والله يوفقنا لفعل الخيغ».

= خيغ؟ طب إيه... ماحدش هينزل بالترجمة؟ وبعدين مين جولفيدان دي؟

- دي واحدة من الساحرات بتوع الزمالة.

= طب وليه أما تُبتوا ماسمتوش نفسكم أسامي جديدة؟ سولين... لوجيستين... اوجمنتين.

- !

اللي بعده...



بل - كلبش المثالية

«طبعا كلكم عارفين my story وشوفتوا بابا موريس وشوفتو جاستون والوحش والإبريق والـcup وكله في فيلم الأميرة والوحش! بس اللي ماشوفتوهاش للأسف my mom! ماما حبيبتي الله يرحمها كانت طول عمرها خايفة إني أطلع زي بابا! You know بابا was like طول عمره ليه دماغ لوحده كده والناس بتريق على إختراعاته، فمن كتر خوفها إني أطلع زيه طحنتني! Oh my God ماكنش ينفع أغلط! كان لازم دايما أبقى الأولى في المدرسة، الأولى في الرياضة، الأولى begad in everything! وطبعا كنت دايما الطفلة المثالية ال perfect عشان أرضيها! كنت big nerd ودحاحة موس وطول النهار بقرا وبخلي كل حاجة في حياتي perfect! وحتى أما روحت عيشت مع الـbeast، حاولت برضه أخلي كل حاجة في القصر super مثالية! بس مع الوقت بدأت أحس إنه that's it! أنا مش لاقيه نفسي! حاسة إني مهما عملت والناس شاورت عليا وقالت عني إني الأميرة المثالية بفضل شايفة إنه مش كفاية! إني مش مبسوطة ومش حاسة إني good enough! إني مش أنا! إني مش مرتاحة ولا عارفة استمتع بالحاجات الحلوة اللي الناس بتشاور عليها دي!»

= هواي يو زيبك إنجليش؟ يعني عايزة أفهم، انتي بقيتي مثالية كده بسبب مامتك؟

• بيل: بصي يا سيندريلا، المثالية ساعات كتير بتبدأ من الطفولة، وإحنا kids بنبقى من كتر ما بنحب أهالينا بنكون عايزينهم مبسوطين بينا دايما، ودي حاجة كويسة، بس لما توقعات أهالينا مننا بتزيد أو أما بيتقدونا كتير أو مش بيسمحوا لنا إننا نغلط، القصة دي بتقلب بإنك تحاولي تبقي مثالية عشان ترضيهم! تحاولي تبقي kind of زي ما هما عايزينك مش زي ما إنتي عايزة. تغطي مشاعرك وأخطائك عشان يفضلوا مبسوطين منك دايما، تحاولي ماتخاطريش في حاجة جديدة ماتعرفيهاش عشان ماتغلطيش وتُحرجي ومايبقوش هما فخورين بيكي!



= طب وإيه المشكلة فكده؟

• بيل: كل ما المثالية دي بتزيد كل ما بيبقى غلط يا سيندريلا لأن الحياة مش كده you know! المفروض إن أهلك بيحبوكي في كل الأحوال، والمفروض إنك بني آدمة طبيعية بتغلطي، وشاطرة فحاجات وterrible فحاجات تانية، عادي! لو عايزة تعملي كل حاجة بشكل perfect هتتكلبشي ومش هتعرفي تعيشي ولا تتبسطي بحاجة بتعمليها plus إنك هتضغطي اللي حواليكي جدا، دا أنا كنت مطلعة عين الوحش في أكله وشربه ولبسه!

عموما يا سيندريلا لازم تسمحي لنفسك إنك تغلطي وتحسي بالإحراج من غلطك، وتواجهي حتى شوية رفض من اللي حواليكي its ok وده مش معناه إنك مش كويسة وفاشلة ومش كفأ، ده معناه إنك human! بني آدمة! أنا ساعات بحس إن بابا إتبسط بحياته أكتر من ماما عشان كان بيعمل اللي هو بيحبه مهما كان في مخاطرة ومهما مين إتريأ عليه! He just didn't care! التجارب والأخطاء يا سيندريلا بتخلينا نتعلم ونحسن من نفسنا ونكمل.

وأهم حاجة هتساعدك تفكي الكلبش ده إنك تفهمي إن الحياة مش مثالية ولا عمرها هتبقى مثالية! ولا إحنا perfect ولا ينفع نتوقع من نفسنا كده! إحنا هانفضل نغلط طول عمرنا ولازم نتقبل ده عشان نعرف نتبسط you know! عشان نعرف نجرب حاجات جديدة ونطور نفسنا من غير ما نبقى scared وخايفين نغلط! عشان نشجع اللي حوالينا كمان يساعدونا من غير ما يبقو خايفين مننا! Plus لازم كمان يا سيندريلا لو عندك كلبش المثالية تقللي الجدية شوية فحياتك وتزودي الـfun والضحك والمغامرات عشان المثالية تفك! وعشان كده أنا هروح ألعب surfing بعد ما نخلص النهاردة! سيبونا بقى نفرح ونعيش!»

= أنا معنديش أي مثالية ولا جدية ولا مهلبية، بس تقريبا فهمت قصدك، وعندي سؤال: هو إنتي بتاخدي كورسات إنجليزي في المركز الثقافي الروسي؟ ده عنده عروض حلوة أوي و...



ـ سيندريلا!!!

ميريدا ـ كلبش جلد الذات

«أنا بتقطع من جوايا ونسيت طعم الفرح! يمكن مش كلكم تعرفوا قصتي... إسمي الأميرة ميريدا بطلة فيلم «الشجاعة». أنا بابايا ملك وأنا طول عمري بحب الانطلاق والتحدي ومليش في جو الملوك ده، المهم بابا وماما قرروا فاجأة إنه لمصلحة المملكة لازم اتجوز ابن واحد من حلفائهم! أنا الصراحة مابحبش جواز الصالونات، ده غير إن العرسان التلاتة اللي كانوا قدامي كلهم تافهين وسطحيين ومش بيقدروا المرأة!

المهم اتخانقت مع أمي وسبت البيت وقررت استقل عنهم، ورروحت طالعة على ساحرة المملكة وخليتها عملت لي كيكة فيها سحر وأكلتها لأمي ولقيتها اتحولت لدب كبير جدا! ولأن بابا أصلا صياد دببة ومش طايق أمي من زمان فما صدق طبعا، وحاول يقتلها قال يعني مايعرفش إنها هي! المهم إنه مش بس أمي اللي اتحولت! دول إخواتي التلاتة كمان بقوا دببة أما أكلوا بواقي الكيكة بمنتهى الطفاسة!

بعد المصيبة دي ما حصلت، قعدت فترة طويلة مش عارفه أسامح نفسي على اللي عملته فيهم! بقيت بكره نفسي وحاسة إني ما استاهلش أي حاجة عدلة في الدنيا! مش قادرة أقابل حد ولا اتكلم مع حد، وحاسة إني عايزة أموت! إحساس الذنب كان بيطاردني في كل مكان ومبوظ لي حياتي! لما اتكلمت مع الأميرة ياسمين قالت لي إن هي كمان جالها نفس الشعور بالذنب ده لما سابت باباها وراحت لعلاء، وقالت لي إنه كويس إني أشوف إني غلطت بس المهم أحاول أصلح الغلط ده وأسامح نفسي وأرجع أحبها تاني ومخليش إحساسي بالذنب ده يكلبشني فحياتي! كل الناس بتغلط وبتقصر ساعات، بس بدل ما نتسجن في أخطاءنا ونكره نفسنا، لازم نتعلم من الغلط ونكمل حياتنا ونرجع نحس إننا كويسين



ولينا قيمة مهما حصل، عشان كده بفكر جديا إني أفك من عقدة الذنب دي وأحاول أصلح اللي عملته!»

= هاتعملي إيه؟ هتتجوزي العريس بتاع أبوكي؟

- ميريدا: لا هاحول المملكة كلها دية عشان مايبقاش حد أحسن من حد!

= يا بنت النبيهة! فكرة صايعة جدا! بس على فكرة بقى اختيارك لأغنية «أنا بتقطع من جوايا» ده كان غلط، الأغنية دي لايقة أكتر على قصة إلسا، إنما إنتي ممكن تغني لمامتك «وهي عاملة إيه دلوقت؟ ومين هون عليها الوقت؟» بتاعت الفنان الشاب عمرو دياب.

- سيندريلا! مش مهم هي اختارت أغنية إيه أصلا! المهم فهمتي أما الإحساس بالذنب بيزيد عن حده بيكلبشنا إزاي في حياتنا؟

= فهمت فهمت، يعني نخلي الإحساس بالذنب يدفعنا إننا نصلح غلطنا في المستقبل ونبقى أحسن مش يوقفنا في حياتنا... حلوة يدفعنا دي؟

- حلوة.

بوكاهنتس - كلبش الاستياء

«أنا بوكاهنطاص، كنت عايشة مبسوطة جوي وميت فل مع والدي عمدة جيلة الهنود الحمر، لحد ما ظهر جون سميث في حياتي! مع إنه كان راجل أبيض وكان جاي يحتل أرضنا وكان شايفنا همج ومتوحشين إلا إني عشجته! وأما عشجته إديت له كل حاجة!

١- عملت له جولات سياحية فاخرة عندينا في البلد كلاتها وركبته الحنطور ووديته مزارات وماخدتش منه ولا جرش!

٢- علمته يتكلم إزاي مع الشجر والبهايم.

٣- رفضت عريس لجطة كان جايلي وعنده بيت كبير ومتوظف في الحاكومة! كان هيعيشني ولا البت نور بتاعت مسلسل مهند! ومش كده وبس! ده أنا كنت السبب في إن العريس ده يتجتل وهو بيحميني... عشان خاطر سي جون!



٤ـ بعت صديجة عمري وكذبت عليها عشانه!

٥ـ نزلت تحت الشومة اللي كان أبويا هيموته بيها عشان أفاديه وأنجده!

وبعد كل دا لا كان بيعبرني ولا يجولي كلمة حلوة، يسافر ويطول ولا يبعتلي رسالة ولا حتى لايك على الفيس! حسسني بالحرمان من الحب مع إني كنت جايداله صوابعي العشرة شمع والله! نهايته، أخدت جرار أبطل أضحي عشانه وبجيت بعامله بجسوة وواجفاله كما اللجمة في الزور ومستنظراله عالساجطة واللاجطة! بجى هو يبعد أكثر من الأول، وبجيت أنا أحس بانتصار عليه وعلى غروره! بس أجولكم حاجة بصراحة، من جوايا كنت حاسة إني مش أنا! إني مابجيتش بوكاهنطاص البت الرجيجة البريئة اللي الناس بتحبها، بجيت واحدة مش طايجة الناس كلاتهم! وكنت متضايجة كمان عشان مزعلة حبيبي، ومش عارفة بعمل كده عشان اثبت إيه بالظبط ولمين!

المهم، جابلت في مرة البت ياسمين الأميرة بتاعت أجرابا وجعدت اشكيلها جد كده وجالتي «دواكي عندي... أنا عارفة واحدة متخصصة في المسائل داهي» ودلتني على أشجان.

هما جلستين تلاتة وأشجان إدتني العلاج السحري، أقنعتني إني من بداية معرفتي بجون وأنا باضحي وباجي على نفسي كثير عشان أرضيه، وهو في المجابل مش بيعمل ربع اللي بعمله عشانه، وده خلاني مع الوجت بجيت مليانة غضب منه وحاسة إني محرومة، وبجيت أعاقبه على حرماني ده! نصحتني أتكلم عن الغضب اللي جوايا بدل ما سيبته بجي أد الشوال في جلبي! وجالتلي كمان اني غلطت أما انشغلت املى زير الحب ونسيت الزير بتاعي فاضي لأن ده خلاني بجيت مركزة مع جون جوي وحطاه في دماغي! المهم، بدأت أرجع اتواصل مع صديجتي الجديمة، أخبز مع البنات في الغيط، أعمل الحاجات اللي كنت بحبها جبل ظهور جون، وسبحان الله كلامها كان زي السحر! عملت بنصايحها ديات وبطلت شغل الناجر ونجير مع جون وشوية بشوية لقيته بيجرب مني تاني، ومن نفسه!



= الله عليكي يا بوكا! بس الصراحة إنتي اللي غلطانة فعلا! إنتي اللي اديتي كتير جداا! لحد ما وصلتي لمرحلة إنك مابقتيش عايزة تديه هو أو غيره! بقيتي مش طايقة حد وبتعاقبي الناس كلها على غلطة إنتي شاركتي فيها، والحقيقة إنك بتعاقبي نفسك أصلا!

- ده إيه الحكمة اللي نزلت عليكي فجأة دي؟

= ما تقولي ما شاء الله يا أشجان! أنا بس تقمصت دور فاتن حمامة في ضمير أبلة حكمت.

- طب كملي يا أبلة حكمت.

= خلاص راحوا الكلمتين!

- فعلا يا بنات كلام سيندريلا وبوكاهنتس حقيقي، أما تلاقي نفسك وصلتي لمرحلة الاستياء بتحتاجي أولا تخلعي قناع الضحية بتاع «هو السبب» ده، وتبدأي تشوفي إنك ساهمتي ولو بحسن نية في النتيجة اللي وصلتي لها دي بتضحياتك الزيادة وبإهمالك لنفسك ولاحتياجاتك.

ثانيا محتاجة تدركي إنك حتى لو فاكرة إنك - بإنتقامك أو معاملتك بغل وغضب - بتعاقبي المجتمع أو الرجالة أو الشخص اللي مضايقك نفسه، فإنتي في الحقيقى بتعاقبي نفسك أول واحدة! بتكلبشي نفسك وبتحرميها من إنها تفضل تدي وتحس بالحب والعطاء من اللي حواليها وبيحبوها! و«تفضل تدي» مش معناها إنها تتحول لشمعة تحترق من أجل الجميع! إنما معناها تدي غيرها وتدي نفسها، وتقول توقعتها للناس اللي حواليها، وتعبر عن مشاعرها، وتبعد عن اللي بتحس إنه بيستغلها عشان ماتدخلش في حالة استياء! وكمان يا بنات عايزة كل واحدة فيكم تاخد بالها من كلمة «محرومة» اللي بوكاهنتس كررتها كذا مرة! بطلي تقولي لنفسك إنك محرومة من الحب! حبي إنتي نفسك واعملي الحاجات اللي بتبسطك وحققي توازن في حياتك وشوية وهتبدأي تستردي نفسك تاني وقلبك هيفتح للناس اللي حواليكي. طول ما الاستياء مكلبشك هتفضلي مصدر طاقة سلبية وهتجذبي ناس وحشة في حياتك!



= عظمة على عظمة يا شجنجن! طب سؤال: هو جون عنده إخوات ولاد؟

- أرحميني أنا ست كبيرة وعندي الضغط والسكر! دلوقتي هنسمع قصة اريل.

آريل حورية البحر - كلبش التسويف

«بسم الله الرحمن الرحيم معاكم آريل، أميرة البحر بتاعت فيلم الحورية الصغيرة. أنا حابه في الأول أحيي كل اللي بيسمعوني وأقول إهداء خاص لرابنزل عشان جت معايا النهاردة حيث إننا إحنا الاتنين لسه جداد في الاجتماعات والكلام ده... بس بعون الله يا رابنزل كل كلابشتنا هتتفك وكله هيبقى جميل والحياة حلوة بس نفهمها والحياة حلوة محلى أيامها وشكرا ليكم وخمسة مواه».

= أيوه يعني فين القصة أيتها المذيعة ذات الشعر الأحمر؟

«قصتي باختصار تتلخص فإني طول عمري بحب جداا البني آدمين... بحب أتفرج على حياتهم وأجمع الأدوات اللي بيستخدموها! بحب اتفرج عليهم وهما بيتكلموا وبيقدموا نفسهم وأفكارهم، ويا سلام بقى لو شفت Ted Talk من بتوعهم! بحس إني نفسي أنط من البحر وأقف مكان اللي بيتكلم واحكي لهم عن حياة البحر والمشاريع اللي نفسي أعملها فيه! كل مرة أشوف بني آدم أقول لنفسي إطلعي يا بنتي اتكلمي معاه وعرفيه بنفسك، وبعدين أقول لا خليكي بكرة، خليكي بكرة! كل مرة آجي آخد خطوة أخاف وأأجلها! بخاف إن الدنيا ماتمشيش كويس أو إن الشخص ده مايتقبلنيش أو يفتكرني مجرد سمكة عبيطة ويصطادني ويعملني سنجاري! والنتيجة إني بقيت بأجل كل حاجة نفسي أعملها لحد ما وصلت إني مش بنجزش حاجة خالص وطول اليوم في البحر مع عثمان وفلتة! أعمل إيه يا جماعة عشان أبطل القصة دي؟»

= مسم... العمل عمل ربنا يا بنتي!



- شكرا يا آريل.. هنسمع رابنزل كمان وبعدين نتناقش.

رابنزل - كليش التردد

«أنا إسمي اااااااه، إسمي رابنزل الأميرة أم شعر طويل فحت ومش واقعي ده! أنا أصلا بابايا ومامتي ملوك، بس في ست شريرة أووووي يالهوي، خطفتني منهم وأنا صغيرة، وفهمتني إنها مامتي وحبستني في برج عالي تنين! والله زي مابقولكم كده! كل ده عشان لما كانت بتسرحلي شعري الطويل أوي أوي كان بيرجع لها شبابها، فحبستني عشان تضمن إنها تعيش حياه طويييلة جدا جدا! المهم سيبوكم من قصة شعري دي، أنا بقى مشكلتي دلوقتي إني دايما مترددة ومتلخبطة خالص، وعايزة حد يقولي أعمل إيه! اه والله يا جماعة، مابعرفش أعمل أيييي حاجة لوحدي خالص خالص! إنتو عارفين أنا طول عمري مترببة في البرج، وعمري ما شفت الشارع ولا حتى مرة واحدة بس.. تخيلوا! وأما كنت قبل كده أخد أي قرار لوحدي أو أغلط بهبلي، ماما دي كانت بتبهدلني! والله العظيم بجد! والقصة دي خلتني أما كبرت بقيت كل حاجة لازم أسأل عشرين مرة قبل ما آخد فيها أكشن! الموضوع ده خنيق موت موت يا جماعة بجد، لأني بقيت دايما تايهة بين آراء الناس ومعنديش أي إرادة خالص خالص، ولا عارفه أخد أبسط القرارات لوحدي!

حتى الفوانيس اللي طول عمري هموت واتفرج عليها، دلوقتي بعد ما ظهر في حياتي واحد كيوت فحت اسمه فلين ووافق ياخدني عند الفوانيس، أنا اللي مترددة! محتارة جدا أروح ولا ماروحش! أعمل إيه يا جماعة بجد.. يالهوي هموووت!»

= فوانيس؟ هو ده القرار الرهيب اللي إنتي مترددة فيه! وإيه أصلا الأفورة اللي إنتي فيها دي! طب رابنزل تعمل إيه يا أشجان؟ وآريل كمان؟

- بصو يا بنات التسويف والتردد ممكن يكونوا مختلفين في ظاهرهم إنما في حاجة مشتركة بينهم هما الاتنين: القلق والخوف! عادة اللي بتسوف



وبتأجل كل حاجة بتبقى خايفة، ممكن تكون جربت تحط أهداف وتعمل حاجات قبل كده وباظت منها أو ماعرفتش توصل لها فحست بخيبة أمل... وده خلاها بعد كده تفضل تأجل في اللي عايزة تعمله عشان خايفة تحس بنفس خيبة الأمل دي مرة تانية، وممكن تكون خايفة تفشل أو خايفة الناس ترفضها أو خايفة تغلط أو تخسر حاجة وخوفها ده بيخليها تفضل تأجل القرار أو تتردد فيه زي رابنزل كده لحد ما الفرصة تضيع من إيدها! والمشكلة إن مش بس الفرصة هتضيع... دي كمان إرادتها هتضيع! قدرتها على إنها تاخد قرار وتنفذه هتضيع!

= فلين الكيوت هايضيع يا موكوسة! طب إيه الحل؟

- الحل أولا إنك تتقبلي إنك طبيعي إنك تخافي تجربي حاجة جديدة أو تخافي تفشلي أو تخافي ترفضي، وطبيعي تحسي بشيء من خيبة الأمل أما تجربي حاجة وماتنفعش! كل دي مشاعر طبيعية ومش دليل على إنك مش جاهزة كفاية فمحتاجة تأجلي القرار، ولا دليل إنك محتاجة تجيبي حد يقرر بدالك، إنما دليل على إنك بني آدمة طبيعية وبتحسي!

والخطوة التانية بعد ما تتقبلي خوفك وتسمحي لنفسك تحس بالمشاعر دي.. إنك ماتقفيش مشلولة! بمعنى آخر، حسي بالخوف والقلق وخيبة الأمل بس بعدهم خدي أكشن وقوي إرادتك! والإرادة يا بنات دي عضلة زي عضلات جسمنا، حد فيكم جرب يعمل عضلات قبل كده؟

= أنا كسيندريلا حاولت كتير أطلع سيكس باكس، بس للأسف طلع بدالهم سيكس باجز!

- طيب! عشان أي واحدة فينا تقوي عضلة في جسمها لازم تحطها في تحدي! لو كل مرة خليتي عضلاتك تشيل وزن سهل عليها مش هتقوى! كل مرة لازم تزودي الوزن اللي بتشيليه عشان العضلة تشد! نفس الكلام، الإرادة بتاعتك مش هتقوى غير لو رميتي نفسك في تحدي، غير لو أخدتي مخاطرة، غير لو واجهتي مشاعر الخوف اللي عندك وبطلتي تفكري شوية في اللي ممكن يحصل ويجرى، وأخدتي أكشن حالا! غير لو طلعتي



من دماغك وعملتي اللي فعلا نفسك فيه من قلبك! يعني يا آريل مثلا أنا عايزاكي تبدأي تاخدي خطوة - مهما كانت صغيرة - تساعدك إنك تطلعي من البحر وتحققي اللي نفسك فيه، وأما تاخدي الخطوة دي كافئي نفسك عشان هي بقى لها كتير حاسة بخيبة أمل ومحتاجاكي تشجعيها! وإنتي يا رابنزل لازم تبدأي تاخدي قرارات - ولو بسيطة - بس تاخديها لوحدك، عشان واحدة واحدة تقوي ثقتك بقرارتك وتبطلي تبقي مترددة ومحتاجة تاخدي رأي مليون بني ءادم قبل أي خطوة! وعموما يا بنات الموضوع ده مش سهل ومحتاج تعود، بس أهم حاجة إنك لازم زي ما قلنا قبل كده تتقبلي خوفك وتتقبلي إنك تغلطي وتخاطري! مش لازم كل حاجة تبقى مضمون نتيجتها ١٠٠٪ قبل ما تعمليها لأن مفيش حاجة في الدنيا مضمونة ١٠٠٪! لازم تتشفي كده وتاخدي قرارات وتتحملي نتيجتها وتتعلمي منها عشان دي سُنة الحياة لو عايزة تتقدمي في أي حاجة.

= إتقدم طارارا... إتقدم طارارا... إتقدم إتقدم وكفاية خلاص تتندم طارارارارارارا... للشمس طارارا...

- خلاااااص آخر واحدة! اتفضلي يا سنووايت

سنو وايت - كلبش إصدار الأحكام

«سيكم بقى من كل القصص اللي فاتت دي، أنا بقى معنديش أي طوب ولا كلابشات في حياتي! أنا الأميرة سنو وايت، بيضا وحلوة زي ما انتو شايفين جدا! وده اللي خلى الساحرة الشريرة تغير مني وتحاول تقتلني!

المهم، الحمد لله هربت وعيشت مع سبع أقزام ومش مهم بقيت القصة! المهم إني أنا - وأعوذ بالله من كلمة أنا - شخصية بحب الناس جدا، بس الصراحة ومن غير زعل، آخر اجتماع بينا مع أشجان وجولفيدان حسيت إني مخنوقة منكم كلكم! أنا مابحبش أجيب سيرة حد بس انتو مستفزين أوي بصراحة!

يعني يا إلسا مثلا، إنتي مملة جدا الحقيقة، وكل ما أبص لك أحس إني



عايزة أقولك: ما تفرحي يا كئيبة! ده إنتي عايشة في قصر كبير وبقيتي ملكة وأهم حاجة موضوع التلج ده هيخليكي تلبسي قصير صيف شتا براحتك، ولا في يوم هتموتي من الحر وإنتي واقفة في طابور شؤون الأميرات، ولا هاتحتاري تحطي ريكسونا ولا دوف ولا أنهي مزيل عرق مايبقعش الهدوم! ليه بقى مديانا الوحش الحزايني ده ليييه؟ حتى وانتي بتحكي إزاي فكيتي كلبش الكآبة... غنيتي لنا أغنية حزينة!

أما إنتي يا بيل فأنا حاسة إنك عندك مشكلة أكبر من المثالية! إنتي عندك متلازمة ستوكهولم ومحتاجة علاج، لأن مفيش واحدة في الدنيا تحب الوحش اللي حبسها وحبس أبوها وفرج عليهم البلد! لازم يا حبيبتشي تروحي تتعالجي!

ميريدا بقى بصراحة أنا مش هأنب لك ضميرك أكتر من كده على اللي عملتيه، بس هقولك نصيحة: شغل الفيمينست وعايزة أستقل وجمعية المرأة المتوحشة اللي إنتي عاملاه ده مش هينفعك! الست ملهاش إلا راجلها يا ماما! سرحي شعرك كده وروحي إتجوزي العريس الغني بتاع أبوكي!

أما إنتي يا بوكاهنتس فأنا شايفة الحل اللي عملتيه مش وحش بس إبقي جربي تحطي شوية بودرة على وشك عشان تبقي بيضا وحلوة زيي!

اريل ورابنزل أنا بحبكم جدا، بس بصراحة جو البنت الكيوت البريئة ده أوفر أوي! وبعدين جايين لحد هنا وتاكسي رايح وتاكسي جي عشان تاخدوا قرارات بالسطحية دي! أنا بطبخ لسبع رجالة كل يوم وانتو أقصى مشاكلكم البحر والفوانيس! وبعدين مين فلين الراجل الغريب اللي عايزة تروحي معاه ده يا رابنزل؟ مش ده مسجل خطر باين؟ دي مسخرة وقلة أدب والله! ده إيه الجيل ده!

أما بقى سيندريلا حبيبتشي فأنا عايزة أفهم، إنتي ليه مابتجيش اجتماعتنا؟ مش هاتبطلي بقى تناكة يا سيندريلا؟ بتتنكي علينا ليه يا ماما ده إنتي لولا أشجان وضربة الحظ اللي حصلت لك كانت السلبية أكلتك، وكان زمانك لسه بتتفرجي على صورتك في جردل المسح لحد دلوقتي!

عموما يا بنات ماتزعلوش مني، أنا بس اللي في قلبي على لساني ومابحبش لا احكم ولا اتكلم على حد أبدا، ودايما ماشية بمبدأ دع الخلق للخالق! قلوب كتير كتير».

= يا بنت اللذين! مابتتكلميش على حد؟ ده إنتي شحورتينا كلنا! انتو إزاي ساكتين لها! أنا تنكة؟ وسلبية؟ ده إنتي اللي...! في واحدة تاكل تفاحة من ست عجوزة ماتعرفهاش؟ لا وتروح تعيش لوحدها في بيت فيه ٧ رجالة؟ ده أنا هفضحك واخلي سيرتك على كل لسان!

- خلاااااص يا سيندريلا! استهدي بالله إحنا هنشرشح؟ إحنا هنا عشان نساعد بعض...

= استهدى بالله إيه دي فاكرة نفسها في لجنة تحكيم أراب آيدول! كل العقد دي وبتقولي ماعندكيش طوب فحياتك؟ ده إنتي عندك مبنى فاخر من ٢٣ دور!

- إهدي بس! إسمعوني كلكم... في طوبة أو كلبش خطير اسمه «إصدار الأحكام» والكلبش ده بيخلينا مانشوفش الحاجة الحلوة اللي في الناس ولا اللي في المواقف، بيخلينا مركزين على الوحش بس وبنُستفز بسرعة وبننتقد كتير. ساعات بيبقى السبب الحقيقي يا بنات في حكمنا على غيرنا مش الحاجات اللي بنعلق عليها دي... بيبقى في حاجة تانية هي اللي مضايقانا ومخليانا نشوف كل حاجة وحشة.

مشكلة تانية عندنا في الشغل مثلا مخليانا مش طايقين نفسنا وعمالين ننتقد تصرفات اللي حوالينا!

وساعات أما نلاقي نفسنا بننتقد أو بنحكم على غيرنا كتير بيكون السبب إن إحنا عندنا مشكلة في نظرتنا لنفسنا أصلا! بنكون إحنا بنحكم على نفسنا وتصرفاتنا بشكل سلبي معظم الوقت، من غير ما ناخد بالنا. بنكون بنبص في المراية مش بيعجبنا اللي بنشوفه فبنعمله إسقاط على غيرنا! يعني ممكن تكوني يا سنو وايت حكمتي على سيندريلا إنها تنكة عشان مابتجيش الاجتماعات... لأنك من جواكي عارفه إنك لما مش



بتيجي الاجتماعات بيبقى من باب التناكة. أو لأنك إنتي بتشوفي نفسك تنكة عامة. يعني من الآخر ساعات بناخد أخطاءنا أو الحاجات اللي مش عجبانا في نفسنا ونعملها إسقاط على غيرنا فنبدأ نشوفها في تصرفاتهم ونحكم عليهم!

وساعات برضه ـ وده سبب تالت ـ بننتقد غيرنا لأننا نفسنا نعمل زيهم بس خايفين الناس تحكم علينا، نفسنا نعمل حاجة مجنونة زي ما آريل عايزة تخرج من البحر، بس خايفين الناس تبص لنا نظرة معينة فنقوم ننتقد آريل ونقول عليها سطحية! كأننا من جوانا غيرانين إنها قدرت تعمل اللي إحنا ماقدرناش نعمله! وهكذا...

= طب والحل؟

ـ الحل أولا إن كل واحد يشغل نفسه بنفسه، ويفهم إن الناس مش لازم تبقى كلها شبه بعض عشان تبقى حلوة! ربنا خلقنا مختلفين عشان الإختلاف ده بيثري الحياة. كل واحد له شخصية وأفكار وكل واحد في ميزات وعيوب وأخطاء! مش كل حاجة ينفع نقيسها بمقايسنا إحنا لأننا كده عمرنا ما هنعرف نتعامل مع حد! مش لازم نوافق كل الناس في تصرفاتهم بس مش من حقنا إننا نحكم عليهم أو نبص لهم ولا نعاملهم بطريقة وحشة عشان هما مختلفين عنا! ودي نقطة مهمة جدا!

تاني حاجة، مهم جدا إننا نشوف إيه الحاجة اللي فعلا مضيقانا من جوه ومسببة لنا إحباط ونتكلم عنها بدل ما تعمل كلكوعة جوانا وتخلينا نمشي نحكم على غيرنا! يعني لو شخص معين مضايقنا مثلا يبقى الأفضل نتكلم معاه بدل ما نكتم الضيق لحد ما يتحول لنقد وحكم على كل تصرفاته! ولو مشكلة تانية في الشغل مثلا هي اللي مخليانا مش عاجبنا حد، يبقى الأفضل نتكلم عن المشكلة نفسها عشان نرتاح، وهكذا...

عايزين كمان نبطل نحكم على نفسنا كتير ونحطها في قوالب! «أنا كسولة» «أنا متسرعة» أنا «بطيئة»... أنا أنا، يفط كده بنحط نفسنا تحتها وبتكلبشنا لأنها بتكلبش اعتقادنا عن نفسنا، كأننا نصبنا نفسنا قضاة وبنصدر



أحكام علينا وعلى غيرنا طول النهار! مافيش مشكلة إننا نبقى واعيين لعيوبنا وعيوب اللي حوالينا بس لازم ده مايكونش بيمنعنا إننا نشوف الكويس فينا وفي الناس ونتعامل مع بعض باحترام.

كمان يا بنات عشان الكليش ده يتفك مهم جدا نوسع دايرة معارفنا، ونتعرف على ناس تكون مختلفة عننا عشان يبقى عندنا مرونة في التعامل مع كل الشخصيات والأفكار والعادات ونتعلم احترام حقوق الغير. مهم كمان يكون عندنا الجرأة إننا نجرب حاجات جديدة - حتى لو الناس مش متعودة عليها - لأننا لو فضلنا خايفين من نظرة الناس لينا وحكمهم على اختياراتنا عمرنا ما هنتحرك خطوة! وفي الآخر ماحدش محتاج يثبت حاجة لحد، طول ما عندنا مبادئ وحلال وحرام مش بنخالفهم يبقى نجرب حتى لو هنغلط! وده مش معناه إنه طز في الناس ولكن معناه إن بلاش نضيع طاقتنا في مين عمل إيه ومين غلط في مين ومين هيقول إيه!

كل اللي قلناه ده هيخلينا مع الوقت نبطل ننصب نفسنا قضاة على غيرنا ونحكم عليهم، وهيخلي عندنا تقبل وسعة صدر أكتر للناس باختلافاتهم.

= والله إنتي برنسيسة.

- وشلوقتي يا بنات... كل واحدة فيكم تفكر إيه الكليش اللي اكتشفتوا في نفسها النهاردة من كلام المجموعة، وهاتعمل إيه عشان تفكه. يلا روحو البيت.

= استنوا! انتو جبتوا كذا مرة سيرة الأميرة ياسمين وهي ماجتش النهاردة، فلو ممكن تليفونها بس عشان قصداها في خدمة.

- خير؟

= عايزة استلف الطقم بتاعها عشان عندي حفلة تنكرية وعايزة ألبس ياسمين!

- غووووووررررري يا سيندريلا!



الحرية: أنا طير في السما

الحرية من أهم حقوق الإنسان الأساسية واللي بتقوم عشانها حروب وثورات وجمعيات حقوقية ومواثيق دولية ورز بالملوخية، يعني إيه حرية؟ في ناس فاهمة إن «أنا حر» دي معناها إني مليش دعوة بحد أو إني يكون عندي سلطة كده تخليني أعمل اللي أنا عايزة وقت ما أنا عايزة مكان ما أنا عايز!

والحقيقة، ده مفهوم قاصر جدًا للحرية ولو تبنناه على إطلاقه كده هنروح في الباي باي كلنا.

الفكرة إن الحرية من القيم اللي لازم الشخص يديها لنفسه الأول قبل ما أي حد تاني يديهاله!

يعني إيه؟ ستيف هارفي صاحب الكتاب المشهور Act Like a Success Think Like a Success ضرب مثل لطيف أوي بالبرغوث.

لو جبتي برغوث أو اتنين وحطيتهم في برطمان وقفلتي الغطا هتلاقي البراغيث دي بتنط عالي لفوق لحد يدوبك قبل ما تخبط في الغطا.. وتروح نازلة تاني! هو البرغوث يقدر ينط أعلى من كده بكتير بس عشان خايف يخبط في الغطا فبينط يادوبك كده وخلاص. لو البرغوث ده خلف براغيث صغيرة، البراغيث الصغيرة دي هيبقى عندها نفس قدرات ومهارات النط بتاعت أي برغوث في الشارع عادي... لكن عشان هما اتولدوا جوه البرطمان والغطا مقفول فمش هيبقو عارفين ده، مش هيبقو عارفين إنهم يقدروا ينطوا أعلى بكتيررر من ارتفاع البرطمان، هايبقو فاكرين إن دي أقصى قدراتهم في النط وخلاص، زيهم زي أبوهم... مع إن ده مش حقيقي!

الفكرة بقى إننا في الواقع بنكون فاكرين إن غطا البرطمان اللي محجم قدرتنا على الانطلاق هو بابا وماما اللي مش عايزني أعمل كذا، هو جوزي اللي رافض كذا، هو المجتمع، هو العادات والتقاليد، هو قوانين البلد... إلى آخره من الحاجات اللي بتعيدها على نفسك كتير عشان تقنعي نفسك

إنه غصب عنك، زي البرغوث اللي في القصة كده، مجرد كائن غلبان مغلوب على أمره اتقفل عليه الغطا فمش عارف يطير.

وعشان نكون واقعيين، الحاجات دي كلها ممكن تكون بتأخرك شوية فعلا، لكن ماينفعش توقفك عن هدفك! زي أما تبقى ماشي بالعربية في طريق ضيق شوية، بتمشي ببطء، ولا بتوقفي العربية وتقولي طب والله ما أنا سايقة؟ طب لما تمشي في شارع وتلاقيه مقفول وفيه حادثة بتعملي إيه؟ بتلفي وترجعي، ولا بتحاولي توصلي من شارع تاني؟

اللي عايزة أقوله إن العوائق اللي بتبقى في المجتمع اللي حواليكي بتبقى بايخة فعلا، بس طبيعي جدا تكون موجودة! ما هو لو كل حاجة سهلة وممهدة يبقى إنتي غالبا بتعملي حاجة اتهرست مليون مرة! طبيعي يكون في منغصات حواليكي تخليكي تشغلي مخك وتقولي طب أجرب أروح يمين شوية... شمال شوية... طب أبطأ شوية لحد ما أعدي وهكذا...

بالتالي مهم جدا تعرفي إن كل المعوقات الخارجية دي طبيعية وهتفضل موجودة ومش هي أصلا الكلبش الحقيقي لحريتك، مش هي الغطا الأخطر اللي بيمنعك تطيري! الأخطر من الحاجات دي كلها إنك تبقي إنتي اللي مكلبشة نفسك بنفسك يا فوزية!

مكلبشة نفسي بنفسي؟

أينعم! معظم الوقت بيكون فعلا اللي واقف بينك وبين إنك تكوني سعيدة وراضية وماشية في طريق مراد ربنا منك، هو إنتي نفسك مش الظروف! الظروف بتعطل آه بس إنتي اللي بتحددي إلى أي مدى الظروف هتتحكم فيكي، إلى أي مدى هتعيشي نفسيا جوه الظروف دي لحد ماتكلبشك!

فالهدف الأولاني اللي قدامك دلوقتي، بعد ما تحققي التوازن في حياتك، إنك تبقي إنسانة «حرة» من جواكي مش متقيدة! وعشان تعملي كده إنتي محتاجة تشيلي الغطا وتفكي الكلابشات اللي جواكي واللي معطلاكي في حياتك... قبل ما نتكلم عن أي ظروف خارجية.

طيب زي إيه الكلابشات دي؟



الإدمان: إديني الحقنة بسرعة

مثلا، من القيود الرهيبة اللي بتأيد حرية الإنسان هو الإدمان، وكلنا بمختلف شخصيتنا وظروفنا مدمنيين شيء ما، اللي مدمنة شكولاته واللي مدمن تليفزيون واللي مدمنة شوبينج واللي مدمن فيسبوك واللي مدمنة شخص معين واللي مدمن سجاير أو إباحية أو مخدرات... إلى آخره.

كلنا مدمنيين بشكل أو بآخر... شيل الموبايل من إيدها، ابعد عنها الشخص المتعلقة بيه ده شوية، هتلاقي أغنية «إديني الحقنة بسرعة أرجوك محتاج الجرعة» اشتغلت وكل أعراض الإدمان ظهرت!

أنا عارفه إن في حاجات من أمثلة الإدمان اللي قلتها حرام، وفي حاجات حلال، وعارفه إن في حاجات أشرس في إدمانها من حاجات تانية، بس في الآخر، سواء كانت العصفورة مربوطة بسلسلة ولا بحبل، في الحالتين مش هتعرف تطير!

الإدمان مشكلته حاجتين: أولا إنه بيخلي الإنسان عبد للحاجة أو الشخص أو الحالة اللي هو مدمنها دي. إدمان أي حاجة بزيادة بيخليكي مع الوقت تفقدي السيطرة على نفسك وعلى حياتك، وبيضعف جدا إرادتك، وبالتالي يضعف شخصيتك.

والمشكلة التانية إنك ممكن تتخيلي أن إدمانك للحاجة المعينة دي - للسوشيل ميديا مثلا أو للولد اللي بتحبيه ده - هو إدمان بيأثر على جزء واحد بس من حياتك، إنما باقي حياتك كلها تمام وزي الفل، وده مش بيحصل! الإدمان الحقيقة عامل زي السرطان كده، بيبدأ بعادة واحده في جانب واحد من حياتك، وبفضل ينتشر ويتوغل في دماغك ويأثر على تفكيرك وحريتك وإنتاجيتك في باقي جوانب حياتك كلها.

وده بيحصل غصب عنك لأن حياة الإنسان عموما كيان واحد مايتفعش نجزأه، زي الشركة كده، لو قسم التسويق في الشركة باظ، مع الوقت الشركة كلها هتقع!



التعلق بأي حاجة أكتر من اللازم بيقيد فعلا! وأما تيجي تفكري هتلاقي إن مقصد مهم جدا من مقاصد الدين إنه يخليكي إنسانة حرة! ربنا حط لك نظام معين للتعامل مع الشهوات بتاعتك عشان إنتي اللي تسيطري عليها مش هي اللي تسيطر عليكي، عشان يفضل جهاز التحكم في إيدك مش في إيد الشهوة، عشان ماتتعلقيش بأي حاجة مهما كانت حلال أكتر من اللزوم، لأن التعلق أو الإدمان ده هيقيدك وهيخليكي مشتتة عن السبب الحقيقي لوجودك في الدنيا!

طيب إزاي نفك كلبش الإدمان ده؟ في خطوتين مهمين جدا:

أولا، إنتي محتاجة تعلي اوي إحساس الألم اللي جي لك من الإدمان، يعني من الآخر تفكري نفسك كتير بالسلبيات وبوجع القلب اللي جي لك ولسه هيجي لك من وراه، والحاجات اللي متعطلة في حياتك بسبب التعلق الزياده ده! لو متعلقة أوي مثلا بروتين معين لدرجة إنك مبقاش عندك أي مرونة ولا تجارب ولا تغيير في حياتك، يبقى محتاجة تفكري نفسك بسلبيات العطلة اللي إنتي فيها دي! لو عندك إدمان زيادة للفيس بوك مثلا يبقى محتاجة تفكري نفسك بالسلبيات والوقت الكتير اللي بيضيع من يومك قدامه بلا هدف، ولو إنتي متعلقة أوي بحاجة حرام، يبقى تفكري نفسك كمان بالذنب اللي بتاخديه من ورا إدمانك للحاجة دي... وهكذا.

وكل ده في مقابل السعادة والحرية وسيطرتك على حياتك أو وقتك أو صحتك اللي هيحصل لو وقفتي الإدمان ده أو حطيتي الحاجة اللي بتحبيها - أيا كانت - في حجمها الطبيعي، وحررتي نفسك من أي تعلق زيادة يكلبشك ويخليكي مش عارفة تنطلقي عشان تحطي بصمتك المميزة في الدنيا!

والحاجة التانية المهمة إنك تفهمي أصلا هو الإدمان ده عبارة عن ايه؟ الإدمان عبارة عن pattern أو نمط معين في السلوك، سلوك معين كررتيه كتير وكان بيخليكي تحسي بمشاعر حلوة في الأول بس مع تكراره إتعلقتي بيه زيادة وفقدتي السيطرة عليه وبقى بيأثر سلبيا على حياتك!



تجربة إتحولت لعادة ومع الوقت أدمنتيها. بالتالي الخطوة التانية في الحل إنك أما تشيلي العادة الغلط دي تحطي مكانها عادة تانية تكون بتساعدك تبقي أحسن ومتماشية مع الخطة اللي إنتي حطاها لحياتك! يعني تزاحمي الإدمان وتملي الوقت والتفكير اللي هيفضى بعادة كويسة، زي اللي قلل ساعات التليفزيون وحط مكانها رياضة مثلا، أو اللي شغلت نفسها بأنشطة تسعدها في حياتها عشان تبطل تبقى متعلقة زيادة بجوزها وممحورة حياتها حواليه لوحده.

الخلاصة، إنك عشان تتخلصي من الإدمان كفكرة بتقيدك في حياتك، إنتي محتاجة إنك تفهمي بشكل عام إن أساس الحرية هي السيطرة على نفسك أو الـ Self Mastery. يعني تبقي إنتي اللي مسيطرة على شهواتك، على عاداتك، على غضبك ومشاعرك، مش هي اللي مسيطرة عليكي وبمتشيكي، ماتبقيش عبد عند أي حاجة أو حد غير ربنا بس! وموضوع السيطرة على المشاعر ده هنتكلم عليه باستفاضة أكتر في الفصل السابع.

«السعادة كلها في أن يملك الرجل نفسه، والشقاوة كلها في أن تملكه نفسه»

أبو حامد الغزالي

طيب إيه تاني محتاجة أتخلص منه غير الإدمان؟



اللي يخاف مايلعبش؟

من الحاجات التانية اللي بتقيد حريتك، هو إنك تبقي مربوطة بكلبش في طريقة تفكيرك ونظرتك للأمور والمواقف، زي قصص الأميرات اللي حضروا الاجتماع كده!

اللي بيحصل في الواقع إننا من ساعة ما بنتولد لحد ما بنكبر بنتحط في مواقف مختلفة بتضايقنا، ده موقف حسيت فيه بالإحراج، وده حسيت فيه إني اتجرحت، وده حسيت فيه بخيبة أمل، وده حسيت فيه بالخوف أو بالحزن أو بالغضب أو بالإحباط وهكذا.

لو إنتي اتربيتي في بيئة بتشجع على التعبير عن المشاعر، أما تتحطي في موقف من دول هتغضبي وهتعبري عن اللي حساه جواكي فعلا وساعتها هتهدي والموقف هيعدي وخلاص، إنما لو إنتي إتربيتي في بيئة بتقولك «مش المفروض» تحسي بكذا، أو بتتهمك بالأفورة أما تعبري عن مشاعرك، أو بتعلمك تكتمي أحاسيسك عموما، فاللي هيحصل إن الموقف هيعدي، بس الشعور مش هيروح! هيفضل الشعور يتحوش جواكي، هيفضل يقولك «شوفيني.. حسي بيا.. أنا موجود.. خليني أتكلم».. وإنتي عمالة تكبتيه! وكل مرة هتكبتيه فيها.. هيعمل نقطة سودا جواكي، زلطة جوه قلبك، وموقف على موقف وزلطة على زلطة هتلاقي طوبة اتكونت وكعبلتك، أو أثرت على سرعتك في طريقك! كلبش حصل وقيدك لأنه أثر على نظرتك لنفسك وللحياة! أثر على قرارات وتصرفاتك وردود أفعالك!

وعشان تفكي التقييد ده وتبقي حرة إنتي محتاجة تلت خطوات: اتنين بعقلك والتالتة بقلبك.

١ ـ أول خطوة إنك تدركي إيه أكتر كلبش أو طوبة من اللي حكيناهم في قصص الأميرات موجودة عندك. وموجودة عندك دي مش معناها إنك مرة أو اتنين ترددتي مثلا.. إنما معناها إنك الغالب على قراراتك التردد. أو الغالب على تصرفاتك المثالية.. أو التسويف إلى أخره.

٢ ـ ثانيا إنك تشوفي إزاي الكلبش أو الطوبة دي معطلاكي في حياتك

ومأثرة عليكي سلبيا. إزاي التسويف مثلا معطلك عن الإنجاز؟ إزاي المثالية مخلياكي مضغوطة؟ وهكذا.

٣ـ ثالثا إنك تمسكي الطوبة دي وتحوليها تاني لزلط صغير، وتاخدي زلطة زلطة ترميها لحد ما الطوبة تروح.

يعني بمعنى آخر إنك تدخلي جوه قلبك وترجعي تاني للمشاعر اللي عمالة تقولك «شوفيني... حسي بيا... أنا موجودة... خليني أتكلم» وتخليها تتكلم وتعبر عن نفسها عشان تهدى وتروح، سواء كانت المشاعر دي خاصة بمواقف قديمة أو مواقف لسه بتحصل لك.

اتعودي ما تكتميش مشاعرك! ارجعي للمواقف القديمة اللي لسه معلمة عليكي واتكلمي عن الشعور الحقيقي اللي في قلبك مع حد أو حتى مع نفسك أو بالكتابة.

اسمحي لنفسك تحس بالحزن أو الإحراج أو الإحباط أو الخوف أو الغضب أو أي شعور جواها، بدل ما تفضلي تكبتي المشاعر دي لحد ما تتحول لكآبة ومثالية وحكم على الغير وتسويف وتردد واستياء وغيرها من الكلبشات اللي بتبوظ رؤيتك وبتقيدك في حياتك.

كل واحدة فينا هتلاقي نفسها عندها كلبش أو أكتر من القصص بتاعت الأميرات دول، واحدة هتبقى لابسة كلبش «النكد والكآبة» ومش عارفة تشوف أي حاجة حلوة حواليها، وواحدة عندها «التردد» وطول النهار بتضيع فرص من إيدها، وواحدة «المثالية» اللي ضاغطة بيها نفسها وكل اللي حواليها، وفلانة «التسويف» ومافيش أي عزيمة ولا إنجاز، ودي عايشة جوه الغلط اللي عملته وبتجلد نفسها بيه كل يوم، ودي عندها «استياء» ونقمة وبتعاقب المجتمع وبتدفعهم فاتورة عطائها غير المدروس، وفلانة عندها كلبش «إصدار الأحكام» على نفسها أو على غيرها طول الوقت، وواحدة هتبقى زي سيندريلا في أول مقابلة مع أشجان... مكلبشة نفسها بـ«اللوم» وعلى طول بتشتكي من الظروف وبابا وماما وطليقي وجامعتي والعيشة والناس، وإزاي هما السبب في كل الكوارث والعطلة اللي في حياتي!



كلنا عندنا كلبشات، وساعات بيبقو كتير! بس في فرق بين إنك في موقف واحد ولا اتنين تعاملتي بمثالية أو أصدرتي أحكام أو اترددتي مثلا، وبين إنك «عايشة» كده في أغلب حياتك! لو موقف واحد، فده بيحصلنا كلنا، إنما لو على طول بتتصرفي وبتفكري كده يبقى إنتي متكلبشة من جواكي ومحتاجة تركزي إنك تفكي الكلبش ده.

«الذي يريد أن ينتصر في الحياة عليه أن ينتصر على نفسه... على خوفه وكسله وأنانيته وتردده... وأن ينتصر على نواقصه»

فيكتور سوفوروف

أقولك حاجة؟ أصل مهم في معظم الكلبشات دي هو الخوف! كل واحدة في الأميرات دي من جواها كانت خايفة من حاجة! اللي خايفة من الوحدة واللي خايفة من الفشل واللي خايفة من الرفض واللي خايفة تغلط وهكذا.

والخوف طبيعة فطرية في الجنس البشري كله، ربنا سبحانه وتعالى خلق جوانا شعور الخوف ده عشان هدف جميل جدا، وهو إنه يحمينا. أيوه الخوف بيحمينا كتير! الأسد بيهجم علينا مثلا فبنخاف ونجري فبنعيش! ولولا الخوف الفطري اللي جوانا كان زمانا مش موجودين أصلا لأن الديناصورات كانت هتبقى أكيد أكلت أجداد أجدادنا!

بالتالي الناس بتوع اللي يخاف مايلعبش والناس اللي عايزة تبقى fearless ويلا ندوس الخوف برجلينا والكلام ده... هما فعليا عايزين يغيروا فطرتهم ويدوسوا على مكون أساسي من شخصيتهم، برجليهم! إنما الناس اللي عندها حكمة فعلا وواقعية هما اللي بيخافوا عادي، بس بيلعبوا! بيسمحوا لنفسهم يخافوا... وبيتعاملوا مع الخوف على إنه «شخص» بيحبهم وجي يساعدهم ويحميهم، من وجهة نظره هو!



عشان كده المفروض بدل ما نزعق في الخوف ونحاول نموته ونقضي عليه، وبدل ما نسمع كلامه في كل حاجة لحد ما حياتنا تقف... إحنا محتاجين نتعامل مع خوفنا بحكمة، إزاي؟

أول حاجة نعملها أما يجي لنا الشعور بالخوف، إننا نشكره لأنه جي يحمينا ـ على الأقل من وجهة نظره ـ مش جي يكدرنا وينكد علينا! «أنا عارفه إنك مش عايزني أجرب الحاجة الفلانية عشان خايف عليا أخسر فلوسي أو ماتبسطش أو مانجحش فيها، وأنا عايزة أشكرك جدا إنك حريص عليا كده، ولكن!»

تاني حاجة بقى... محتاجين نفرق بين الخطر الحقيقي على حياتنا زي «الأسد» اللي ممكن يموتنا مثلا، وبين الخطر المفترض زي «الخطأ» أو «الخسارة» اللي ممكن تحصل واللي هتعلم منها. لو كل واحدة فينا عرفت تفرق بين الخطر الحقيقي والخطر المفترض في الموقف، ساعتها بدل ما هتهرب من الموقف أو التجربة، هي هتتكلم مع الخوف اللي جواها وهتفهمه الوضع بالراحة زي ما بتتكلم مع بنتها الطفلة الصغيرة اللي بتخاف من الضلمة ولا بتقول لها «ماما في شبح في الدولاب!» لو بنتك قالت لك كده هاتعملي إيه؟ لو زعقتي لها هتكتم الشعور جواها ومش هيروح وممكن يأثر بعد كده على حياتها... ولو قلتي لها «اه فعلا بلاش ننام في الأوضة دي» هتبقي أخدتي قرار غلط بناءا على مخاوفها اللي مش حقيقية أصلا. الصح ساعتها إنك تاخديها بالراحة تفتحي معاها الدولاب عشان تطمن إن مفيش حاجة جوه، وبعدين ممكن تتكلمي معاها أكتر أو تقعدي جنبها شوية عشان تهدى أو تعوديها تتفرج على أفلام رعب عشان يقو الأشباح صحابها أساسا وتبقي ضربتي كرسي في الكلوب :)

نفس الكلام، أما الخوف يجي لك إنتي محتاجة تطمني الخوف اللي جواكي ده إن مفيش خطورة على حياتك، لأنك حتى لو غلطتي ولا خسرتي فلوس ولا حسيتي بالرفض ولا أي حاجة مخوفاكي حصلت، فإنتي هتعيشي وهتكملي وهيبقي برضه أحسن لك من إنك تفضلي طول عمرك ماشية

جنب الحيط بتعملي الحاجات اللي إنتي متعودة عليها أو اللي مفيهاش أي مخاطرة، بالتالي لا بتكبري ولا بتكتشفي نفسك!

فالخطوة التانية في التعامل مع الخوف إنك تقولي له «أنا سمعتك وفهمت المخاوف اللي عندك، وعايزة أشكرك إنك حريص عليا ولكن، أنا نازلة أدي محاضرة واتعرف على ناس جديدة واكتسب خبرة، مش طالعة الجبهة! فإتطمن واهدى كده لأن مفيش خطورة على حياتي. أنا هعملك كوباية شاي وأظبطك، بس تسيبني أركز في شغلي! خليك قاعد منورني مش هموتك ولا حاجة، بس المهم تبقى عارف إن أنا اللي كلمتي هتمشي، مش انت!»

وده على فكرة مش معناه إنك ماتخديش بالأسباب وتستعدي! بالعكس، خدي بالأسباب وإبذلي مجهود واستعدي كويس ووقتها أما يطلع لك الخوف إعملي الخطوات دي!

«الذي يعوق معظم الناس عن تسجيل إنجازات جيدة ليس العقبات الكبرى التي يواجهونها في طريقهم، وإنما التردد والخوف من الانطلاق»

~ عبد الكريم بكار

في مايو ٢٠١٦ جالي مكالمة تليفون «أيوه أستاذة هبة، مع حضرتك (فلان الفلاني) مؤسس راديو كنداوي [راديو موجه للجالية العربية في كندا]. أنا كنت شفت لحضرتك فيديو على اليوتيوب قبل كده وعرفت إن حضرتك مقيمة في كندا وكنت حابب إنك تنضمي لفريق كنداوي وتقدمي برنامج في الراديو».

واااط؟ برنامج في الراديو! برنامج إيه؟ قالي «اتكلمي عن الموضوع اللي تحبيه، وإعملي البرنامج المدة اللي تحبيها وبالطريقة اللي تحبيها!»



كمان! يا نهار أبيض، ده سايبني أغرق في البحر لوحدي!

قلت له «اعتقد هيكون صعب، أنا مليش خالص في التكنولوجيا ومش هعرف استخدم البرنامج اللي بتسجلوا بيه ده، ومعنديش وقت ورمضان داخل ومش هلحق» وكان فاضل أقوله إنت مش شايف الناس بتطلق، والعيال بتتخطف، وفي حرب عالمية تالتة على الأبواب وكل الأسباب اللي تثبت لك إني «مش مستعدة!»

هو أنا ماكنتش مستعدة؟ لا.

أنا كنت خايفة، مرعوبة!

المهم، بعد إصرار من الراجل طلبت منه وقت أستخير وأفكر وقفلت وأنا بقول لنفسي «ماخدوش يا بابا ماخدوش يا بابا ماخدوش يا بابا»! حكيت لجوزي وتحمس جدا وقالي دي فكرة هايلة ومن كتر ما أبدى إعجابه بالموضوع قلت لنفسي «هو مين الراجل اللي أنا متجوزاه ده؟»

كنت خايفة من إيه؟ خايفة من ضيق الوقت، خايفة من كم الحاجات والتفاصيل اللي محتاجة أحضرها، خايفة ماعرفش استخدم البرنامج، خايفة من كوني هبقى لسه جديدة في فريق عمل شغال بقى له فترة وبقى برنس الراديو في كندا، خايفة ماكونش على طبيعتي، خايفة من التوسع والإنتشار وما يأتي معه من نقد ورفض وخلافه، خايفة خايفة خايفة! في الآخر فيديو اليوتيوب - اللي الراجل شافه ده - كان حاجة اتعملت في مكتبي واللي كان بيصورني كان حد أعرفه كويس وكان معايا صحابي وفي تفاصيل كده كانت مسهلة الدنيا! إنما أنا دلوقتي مطلوب مني أبقى هبة المعد والمذيع والمونتير والمخرج، واحتمال الجمهور كمان!

خفت! وأما خفت، هبة الصغيرة اللي جوايا طبعا ماسكتتليش! قالت لي «يعني إنتي هاتقعدي تقولي للناس ماتخلوش الخوف يوقفكم وإنتي هاترفضي الفرصة دي عشان خايفة؟ طب مش خايفة أما ترفضي عشان «خايفة» تضربي نفسك بالـ.. بعد كده؟ طب ما تجربي؟ هتخسري إيه يعني؟ البرنامج هيفشل والناس مش هتحبه؟ هتبقي اتعلمتي حاجة أكيد،



بس في احتمال برضه إن البرنامج ينجح وناس كتير تستفيد في المقابل! يعني كل الناس دي عملت معاهم برامج، وإنتي قررتي إنك أفشل منهم كلهم ومن غير ما تجربي؟ جربي، جربي، جرب، جر...»

وهوب جربت! أخدت بالأسباب وقعدت مع حد علمني البرنامج وفضلت أحاول وأعيد ميت مرة لحد ما عرفت! سجلت البرنامج ونجح الحمد لله وإستفدت جدا من التجربة! جدا! وفريق العمل نفسه شجعني أعمل برنامج تاني وتالت بعده! الحمد لله.

«قد تُحبط إذا فشلت لكنك ستندم إذا لم تحاول»

~ بيفرلي ميلز

اللي عايزة أقوله، إننا كلنا بنخاف! والخوف شعور مهم جدا طول ما بيشجعك إنك تطوري نفسك وتستعدي أكتر وتتوكلي على الله، إنما يوم ما الخوف هيزيد عن حده وهايعجزك ويوقف لك حياتك... هيبقى «كلبش» إنتي متقيدة بيه!

ومش شعور الخوف هو بس اللي مهم.

مشاعر الإنسان بشكل عام سواء اللي بنسميها سلبية أو إيجابية كلها مشاعر مهمة! ربنا حطاها فينا عشان تبقى إشارة في حياتنا تخلينا نتصرف صح ونبعد عن الغلط. إحنا محتاجين دايما الشعورين: الجرأة والخوف، الحزن والفرح، الغضب والحلم وهكذا، بس المهم نتعامل معاهم بحكمة!



إشارة المرور بتقولنا انتباه

لو تخيلنا إننا ماشيين في طريق، وفي آخر الطريق ده فيه البصمة بتاعت كل واحدة فينا، فيه الإنسان اللي ربنا خلقه على الفطرة، فيه السلام والنجاح الداخلي، فيه السعادة والرضا والطمانينة، فيه الثقة والصبر والتفاؤل، فيه الحب والقوة والشجاعة والتواضع، فيه البراءة والسلام اللي بنشوفه عند الأطفال واللي بيبقى نفسنا نلاقيه فينا، فيه التوازن والفطرة الجميلة اللي بعدنا عنها بسبب مشاكل الحياة والضغوط وتربيتنا، فيه مراد ربنا مننا. لو تخيلنا الطريق ده وتخيلنا إن الطريق ده فيه علامات، إشارات مرور زي اللي بنشوفها في الشارع.

فاكرة أغنية ليلى نظمي «إشارة المرور» اللي كانت بتيجي في التليفزيون وإحنا صغيرين؟ جيل التمانينات أكيد فاكرها! أهو أنا طول عمري فاكرة إن الإشارة أما تبقى صفرا يبقى معناها «استعد» طبقا لهذه الأغنية!

أتاري بقى الواحد أما كبر وسافر وسأل طلعت الإشارة الصفرا معناها Stop if its Safe! يعني لو أمان إنك تهدي وتقفي، أقفي! إنما لو ماشية بسرعة في الطريق بحيث لو وقفتي هيحصل حادثة، يبقى هدي وكملي بس وإنتي مركزة إن مفيش حد في الإشارة اللي قصادك داخل شمال عشان ماتخبطوش!

طيب مال القصة دي بالكلام بتاعنا؟

أهي مشاعرنا عاملة زي الإشارات كده! ساعات وإنتي نازلة الشغل مثلا بتحسي إنك زهقانة ومخنوقة ونفسك تقعدي في البيت، لو ده حصل مرة أو مرتين أو مدة قصيرة زي مدة الإشارة الصفرا كده (ودي أقصر إشارة فيهم) ساعتها بيكون إشارة إنك يمكن محتاجة تهدي شوية، تقفي شوية صغيرة، تاخدي أجازة، تغيري موود الشغل وهكذا، وبعدين تكملي طريقك. إنما لو كل مرة بتنزلي الشغل وإنتي مخنوقة ومتعصبة ومتضايقة يبقى في حاجة غلط! يبقى إنتي في إشارة حمرا! ولو الموضوع طول أوي



يبقى جايز الطريق ده مقفول أصلا مش طريقك ومحتاجة تاخدي طريق غيره يكون هو مراد ربنا منك!

الخوف اللي جالي في برنامج الراديو ده كان خوف وقتي قل جدا بمجرد ما بدأت شغل، بمعنى تاني كان إشارة صفرا بتقول لي: كملي طريقك بس بالراحة، وركزي وخدي استعدادك وإنتي سايقة ومكملة، ولو عايزة تقفي شوية صغيرة تاخدي نفس، اقفي.

عدى عليا أوقات تانية في حياتي كنت في إشارة حمرا وكان لازم أقف خالص! لما اتخرجت مثلا واشتغلت في جوجل سنة كاملة وكنت طول السنة دي دايما مخنوقة ومش طايقة نفسي، كانت إشارة حمرا ومنقطة بفوشيا كمان! كنت مهما اديت لنفسي وقت ولا ريحت ولا غيرت المود ولا عملت قردة عشان أتبسط باللي أنا بعمله كنت بيقى برضه مخنوقة! سنة بحالها بحاول أكمل، والإشارة على طول حمرا! عشان كده عمري ما ندمت يوم إني سبت الشغل ده! ما هو لا يمكن مراد ربنا مني هيكون حاجة أغلب الوقت بعملها وأنا كارهة عيشتي! طيب هنجح وأبدع وأسيب بصمة فيها إزاي؟ الأصل إني أكون سعيدة ومتحمسة وعندي طاقة وأنا بعملها حتى لو بتعب أو بزهق في النص شوية!

«عندما يكون العمل متعة تكون الحياة مبهجة،
أما إذا كان واجبا تكون عبودية»

مكسيم غوركي

نرجع ونقول، إحنا محتاجين الاتنين: المشاعر الإيجابية والسلبية، السلبية مش وحشة بالعكس: دي بتبقى إشارة تعرفنا إحنا محتاجين نعمل إيه ونغير إيه عشان نظبط نفسنا ونكمل الطريق!



المشكلة بقى بتحصل - زي ما قلنا في الكلبشات - أما بنحس بشعور سلبي وبعدين نكبته أو نتجاهله أو نتعامل معاه غلط، وبعدين شعور سلبي تاني وبرضه نتعامل معاه غلط، وتالت ورابع لحد ما نبدأ - بدل ما نفهم الشعور بيقول لنا نتصرف إزاي - نحط معاني سلبية جدا للي بيحصل لنا في حياتنا «ماكملتش في جوجل عشان أنا فاشلة، وماكملتش في شغل الحضانة بعدها عشان أنا فاشلة، وخسرت فلوس في مشروع إبداع بعدهم عشان أنا فاشلة» (دي على فكرة كلها حاجات أنا جربتها بالفعل) وأفضل أقول لنفسي فاشلة فاشلة فاشلة لحد ما أصدق إني عم فشل إبن الحاج يأس بجلالة قدره!

لو تجاهلتي إشارات المرور في الشارع أو ترجمتيهم غلط هاتعملي حادثة! أما بننسى إن الخسارة قلنا إن مشاعر زي الضيق أو الخنقة عبارة عن إشارات أو رسايل لينا عشان نظبط الإتجاه، وبنقعد نشغل نفسنا بإننا نحط معاني أو ترجمة سلبية للمشاعر دي، ساعتها بنكون طوبة أو كلبش في طريقنا، والكلبش ده بيعطلنا ويوقفنا! في ناس بتستسلم تماما للكلبش ده ويبقى هو ده العدسة اللي بتشوف بيها المواقف أو بتتعامل بيها في أغلب حياتها بعد كده، «أنا فاشلة... أنا منبوذة... أنا ماحدش بيحبني» إلخالخ.. وفي ناس بتحاول واحدة واحدة تكسر الكلبش اللي معطلهم عشان تعرف تكمل وتسيب بصمة وتوصل لمراد ربنا منها!

سيندريلا لو مثلا كانت تعاملت صح مع مشاعر الضيق اللي جاتلها أما بدأت تعيش مع مرات أبوها بدل ما كبتتها واستسلمت، أو لو كانت مثلا اتكلمت مع حد عن اللي مضايقها وطلعت اللي جواها عشان تهدى وتفكر ممكن تتصرف إزاي مع اللبك دي، ماكنش بقى اللوم مكلبشها في كل حاجة في حياتها! لكن هي اختارت تفضل تقول لنفسها إنها مظلومة وتكلبش نفسها باللوم وعلاص ماختارت تعيش دور الضحية والدور ده كلبشها في باقي جوانب حياتها، مع جوزها وحماتها وكله! وعشان تكسر الكلبش ده محتاجة تتكلم عن الغضب اللي جواها وعن كل مشاعر الحزن والخوف وأي ضيق حاسة بيه عشان المشاعر تخرج، بس المهم بعدها



إنها تبدأ تشيل مسؤولية حياتها! ويوم ما سيندريلا لجأت لأشجان كان أول مسؤولية فعلا تشيلها وأول تكسير للكلبش ده!

وزي ما قلنا إن أصل أغلب الكلابشات الخوف، يبقى أصل أغلب الحلول في الشجاعة! كل حاجة في الحياة محتاجة شجاعة.

حبوب الشجاعة

أنا فاكرة أول أما اتعلمت السواقة كنت بخاف جدا أسوق لوحدي، ودايمًا عايزة حد بيعرف يسوق يبقى راكب معايا عشان ينقذني.

في يوم كان عندي جامعة والمفروض السواق كالعادة هيوصلني لكن اليوم ده السواق ماجاش، بابا قالي «إنتي خلاص بتعرفي تسوقي ومعاكي رخصة، خدي العربية لوحدك وروحي!»، اتشالت واتحطيت وقلت له أنا مش جاهزة ولا يمكن أبدًا وهعمل حادثة وجامعتي في التحرير وكنت ساكنة وقتها في مدينة نصر، وهاطلع كوبري اكتوبر إزاي والعربية manual وهتبطل مني وأما أوصل مش هلاقي ركنة وهبقى أنا السبب في ثقب الأوزون، وانقراض الباندا، وظهور البيج فوت وكل الكوارث الطبيعية!

بابا ساعتها قالي بحزم كده «بصي، مفتاح العربية أهو، والسواق مش جي يومين كمان، ومش هاتركبي تاكسي المسافة دي لوحدك، ومافيش حد هيوصلك حته! عايزة تروحي الجامعة فإنتي معاكي رخصة واتدربتي كفاية على السواقة. خايفه.. خليكي قاعدة!»

طبعا مش هاينفع أقعد يومين ونظام الحضور في الجامعة كان رهيب! قالي «خدي العربية وإنزلي»، طب ولو خبطتها؟ قالي «هتتعلمي!» طب ولو جرى لي أنا حاجة؟ قالي «إنتي ممكن يجرى لك حاجة وإنتي راكبة مع السواق برضه! عموما إنتي حرة، بس أنا عايزك بني آدمة شجاعة» وسابني ونزل!



وقتها نفسنت جدا وقلت أما أرجع هاشتكي لماما وافركش الجوازة اللي الأب فيها بايع بنته دي ☺ وأخدت العربية زي ال.... ونزلت.

صحيح فرجت عليا الشارع وطلعت كل الناس اللي أعرفها في الجامعة عشان يركنوا لي العربية، بس اتعلمت كتيرررر جداااا، وأهم حاجة حصلت من بعدها... إن بابا ماشفش العربية تاني!

وأهو هو اللي جابوا لنفسه!

الحياة محتاجة شجاعة! فكري كده في أي حد في التاريخ ولا في عيلتك ولا في الناس اللي تعرفيهم قدر يعمل تغيير أو إنجاز أو حاجة خليتك تعجبي وتنبهري بيه، وهتلاقي إن الشخص ده ماكنش يقدر يعمل الحاجة دي من غير شجاعة! والشجاعة عامة صفة نادرة شوية في البني آدمين، بس الخبر اللطيف إنها بتكتسب زي ما بتتعلمي الحلم والصبر أو بتتعلمي تركبي عجلة، ممكن تكتسبي صفة الشجاعة! وعشان تكتسبيها محتاجة تتقبلي خوفك الأول زي ما قلنا بس ماتخليهوش يشلّك.

إسمعي مخاوفك وحسي بيها واحكي معاها بس بعدها إرمي نفسك في الحياة! خليكي إنتي المسؤولة عن القرار الأخير مش خوفك هو اللي يقرر، خليكي «فاعل» مش «مفعول به»، اعملي اللي إنتي قررتي إنك تعمليه وتوكلي على الله! لأنك يوم ما هتخلي خوفك هو اللي يقرر بدالك، هتقفي.

«فلندرس مواقفنا في الحياة بذكاء، ولنرسم منهاجنا للمستقبل على بصيرة، ثم لنرم بصدورنا إلى الأمام، لا تثنينا عقبة، ولا يلوينا توجس، ولنثق بأن الله يحب منا هذا المضاء لأنه يكره الجبناء، ويكفل المتوكلين»

~ محمد الغزالي.



رايح أجيب الديب من ديله

نرجع ونقول، كلنا عندنا قيود جوانا، وجون جراي اتكلم عن القيود دي باختصار في كتاب How To Get What You Want And Want What You Have، وفي كتب تانية تناولت كل واحد فيهم لوحده باستفاضة، وكل ده لأننا فعلا كلنا عندنا كلبشات مأثرة فينا، وممكن الكلبشات دي تتغير من وقت للتاني، وممكن يبقو أكتر من واحد في نفس الوقت، المهم نكون مدركين إيه الكلبش اللي عندنا وبيعطلنا إزاي، الإدراك ده في حد ذاته بيحل نص المشكلة! بعد كده نبدأ ناخد خطوات ولو بسيطة زي الخطوات اللي الأميرات عملتها كده عشان نفكهم واحد واحد.

في قصة مشهورة من أساطير السكان الأصليين في أمريكا، بتنسب لقبيلة التشيروكي، بتحكي عن حوار بين جد وحفيده وهو بيعلمه عن الحياة. الجد بيحكي للولد إنه عنده معركة رهيبة جدا جواه بين اتنين من الذئاب، الذئب الأول هو الشر: هو الغضب، والحسد، والكآبة، والجشع، والشفقة على النفس، والشعور بالذنب، والاستياء، والشعور بالنقص والأكاذيب والغرور، والتعالي، والأنا، والذئب التاني هو الخير: هو الفرح، والسلام، والحب، والأمل، والتواضع واللطف والإحسان، والتعاطف، والكرم، والحقيقة، والرحمة والإيمان... وقال الجد للحفيد إن المعركة بين الذئبين دول موجودة جوه كل الناس.

فكر الحفيد دقيقة كده وبعدين سأل جده «ومين الذئب اللي هايكسب في الآخر؟» رد الجد ببساطة وقاله «الذئب اللي هيكسب في الآخر هو الذئب اللي إنت هتغذيه!»

أهو القيود والكلبشات اللي في حياتك عاملة زي الذئب الشرير ده لأنها بتعطلك وبتعجزك! لو عايزة تقوي الكلبش، غذيه بكل الأفكار السلبية لحد ما يكبر ويقيد كل حياتك، ولو عايزة تفكيه يبقى تروحي تجيبي الذئب الشرير ده من ديله وتجوعيه لحد ما يضعف! غيري تفكيرك وعاداتك ونظرتك للأمور لأن هما اللي بيغذوه! وكل ما كلبش من اللي في حياتك



يتفك شوية بشوية، كل ما هتبقي إنسانة حرة ومتوازنة، وكل ما طريقك لمراد ربنا منك هيبقى أسهل وأوضح وأسرع.

ودلوقتي فكري: إيه الكلابشات اللي مقيداكي في تفكيرك أو إيه غطا البرطمان اللي جواكي واللي مانعك تطيري وتبقي حرة وتسيبي بصمتك في الدنيا؟ وإيه الخطوات اللي هتاخديها عشان تفكي بيها الكلابشات دي؟

....

....

....

....

....

....





الفصل السادس
أنا حكيمة

«ومن يؤت الحكمة فقد أوتي خيرا كثيرا»

~ القرءان الكريم



إعملى الصح



المقابلة السادسة: اعمل الصح

- اللهم صلي على النبي، أول مرة تجي لي فاردة بوزك! خير يا سيندريلا شكلك مبسوط.

= أنا فعلا مبسوطة! امبارح حاتم رجع فريدة لمريم.

- حاتم وفريدة ومريم مين؟

= مسلسل تحت السيطرة إيه ماشوفتيهوش؟ ده لعلمك مليان كوتشينج للصبح! واحد كده عريض المنكبين عبل الذراعين ملون العينين بيكوتش المدمنين اللي في المسلسل، المهم يا أشجان إنه فريدة رجعت لأمها الحمد لله بعد ما كان حاتم الغلاوي ده مدوخها عليها يا قلبي!

- قلبك مين جاك ضربة في قلبك! أنا مالي أنا ومال القصة دي! عملتي إيه في الواجب اللي كان عليكي يا قطة؟

= بصي أنا طلعت من المرة اللي فاتت دماغي بتلف من كتر المعلومات! روحت كده واستهديت بالله وضربت كوباية سحلب وبعدها شوب قصب وبعدهم...

- هاااا انجزي! مش عايزة أعرف كل اللي دخل معدتك الشريفة من امبارح!

= المهم فكرت في الكلبشات، لقيتني تقريبا عندي كلهم! بس أكتر واحد كان الكآبة والاستياء والتسويف والقلق والحكم على الآخرين والـ...

- دول أكتر «واحد»؟

= ما أنا أما لقيتهم كتير قلت هبدأ بأكتر واحد فيهم فعلا فبدأت باللوم.

- حلو جدا، وعملتي إيه بقى؟

= بطلت ألوم جوزي ومرات أبويا واخواتي على أاااااي حاجة بيعملوها! قطعت معاهم كلهم لأنهم أصلا معندهومش دم!

- ياختيييييي أقول إيه بس يا ربي!

= بهزر معاكي يا شوشو! لا أنا فعلا ابتديت أتحمل مسؤولية حياتي



وابطل أعلق تعاستي على شماعة الآخرين، حلو موضوع الشماعة ده؟

ـ حلو، طيب وفكرتي فإيه كمان؟

= حاجات كتير، بس الأول أنا عندي سؤال: أنا سمعت المدمنين في مسلسل تحت السيطرة كانوا بيقولوا «اللهم امنحني السكينة لأتقبل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها، والحكمة لمعرفة الفرق بينهما» يعني إيه حكمة؟ والحكمة دي بتجيلنا إزاي؟ يعني إيه اللي بيخلي واحد يتصرف بحكمة وواحد تاني لا؟

ـ ده سؤال جميل وعميق جدا! شوفي يا عميقة، أولا الكلمة دي اللي قالها أصلا كان عالم في اللاهوت اسمه رينهولد نيبهر سنة ١٩٤٢ مش من تأليف المسلسل يعني، وثانيا: الحكمة ببساطة شديدة معناها إنك تعملي الحاجة الصح في الوقت الصح بالطريقة الصح.

= إنتي مالك قلبتي الأستاذ غسان مطر كده؟ طيب ما أنا سؤالي إزاي بعرف إن دي الحاجة الصح وده الوقت الصح ودي الطريقة الصح، أتفرج مثلا على مسلسل معين؟

ـ يادي المسلسلات! إنتي هتقضي حياتك كلها قدام التليفزيون؟ قبل ما نشوف «إزاي» يا سيندريلا تعالي الأول نشوف ليه! ليه الإنسان محتاج يكون عنده حكمة؟ وإيه اللي بيحصل لما مش بيكون عنده حكمة؟

= مممم بيدمن زي طارق؟

ـ طارق مين؟

= طارق ده واحد في مسلسل «تحت السيطرة» كان مدمن وبطل ورجع وبطل ورجع وبطل بتاع ٣٧ مرة، وخسر بقى صحابه وطلق مراته، وأخوه قلده ومات من الإدمان، وأمه رمت طوبته عشان كان بيسرق منها الأنتيكات اللي في البيت، بس بصراحة كان عندها حتت فازا كريستال أول ما شفتها...

ـ خلاااااص يا سيندريلا! هانسيب الحكمة ونتكلم عن الفازا؟! زي ما إنتي قلتي كده، غياب الحكمة مش مجرد بيخلينا نغلط لأن كلنا بنغلط، إنما غياب الحكمة بيخلينا نعيد نفس الغلط بالرغم من النتيجة الوحشة اللي



بنوصلها كل مرة! غياب الحكمة بيخلينا مانتعلمش من تجاربنا ولا نتعلم من الحياة عموما.... غياب الحكمة بيخلينا ساعات نتصرف تصرفات تخسرنا كتير جدا! لو بصيتي حواليكي كده هتلاقي ملوك ورؤساء العالم أوقات كتير بياخدوا قرارات تحدف بلادهم خمسين سنة لورا! ليه؟ مفيش حكمة!

= فعلا، حماتي قالت كده لجوزي يوم فرحنا! بس مش خمسين سنة، قالت له إنت كده بتحدف المملكة خمستلاف سنة لورا يابني! مش عارفه الحقيقة هي كانت تقصد إيه! طب سؤال: نشتري الحكمة دي منين يا شوشو؟

ـ الحكمة دي مش بنشتريها يا سيندريلا، الحكمة عبارة عن خبرة وعلم وحكم صحيح على الأمور ودي حاجات مش بنتولد بيها، دي بنكتسبها في حياتنا بس بشرط إننا نكون مركزين وواعيين مش عايشين في الحياة كده وخلاص!

= يعني نعمل إيه يعني؟

ـ هديلك حاجة تقربها عن الحكمة وبعدين نتكلم.

= كل شوية حاجة تقربها حاجة تقربها حاجة تقربها، مفيش مرة حاجة تاكليها؟!

ـ سيندريلا!

= والله ما إنتي قايلاها، هغور أهو لوحدي!



فاعل ولا مفعول به؟

ربنا سبحانه وتعالى بيقول «ومن يؤت الحكمة فقد أوتي خيرا كثيرا»

والسيد المسيح بيقول «إن الحكمة هي نور كل قلب».

وأرسطو قال «الحكمة رأس العلوم والأدب والفن».

وأفلاطون قال «الفضائل الأربعة هي الحكمة والعدالة والشجاعه والإعتدال».

وهيجل قال «الحكمة هي أعلى المراتب التي يمكن إن يتوصل إليها الإنسان».

وعلم النفس الإيجابي قال «الحكمة هي تناسق العلم والخبرة، واستخدامهم المتعمد لتحسين الحياة».

وبينافلو ليجيس (دكتور في جامعة هارفارد) قال «الحكمة هي القدرة الفائقة على فهم طبيعة الأشخاص والأشياء والأحداث وتوقعها والاستفادة منها».

وأم محمد قالت «قليل البخت يلاقي العضم في الكرشة» (أصل كفاية الصراحة كلام مجعلص☺)

إيه قصة الحكمة؟ الحكمة هي كل الحاجات اللي فوق دي (ما عدا كلام أم محمد). الحكمة هي الخروج من أفق ضيق جدا، لأفق واسع في فهم الحياة والأحداث والأشخاص وبالتالي تقييم الأمور بنظرة مختلفة... بنظرة أوسع من الأبيض والأسود... بنظرة أوسع من مصلحتي ومشاكلي وحياتي وحقي! الحكمة بتخلينا نتقبل الحياة ونفهمها صح. بتخلينا إحنا اللي نسيطر على رغباتنا مش هي اللي تسيطر علينا. بتخلينا نقدر ناخد قرارات ونتعامل مع الأحداث والأشخاص حوالينا بالشكل اللي يساعدنا إننا نعيش حياة بجودة، ونسيب أثر في الدنيا، ونحقق مراد ربنا مننا.

طيب أجيبها منين الحكمة دي؟

إنتي دايما قدامك طريقتين للحياة: طريقة سلبية، بتبقي فيها ماشية



بعشوائية كده في الدنيا، مجرد «مفعول به» للظروف والناس والحياة اللي حواليكي، والمواقف اللي بتحصلك بتأثر فيكي من غير أي سيطرة أو تدخل منك! يعني من الآخر عايشة كده يوم بيوم، النهاردة نجحتي في حاجة يبقى «أنا ناجحة»، بكره واحد قالك إنتي أفشل واحدة في الدنيا يبقى «أنا فاشلة»، دلوقتي إنتي هادية ومبسوطة وكله تمام، كمان دقيقة واحد كسر عليكي بالعربية يبقى يومك باظ، النهاردة قريتي كتاب حلو عن الجواز صدقتيه، بكرة سمعتي صاحبتك بتلطم يبقى الجواز وحش، وهكذا... إنتي في حياتك وتشكيل وعيك وخبراتك مجرد «مفعول به»!

وفي طريقة تانية وهي إنك تبقي «فاعل» في حياتك، فاعل يعني: أنا اللي بقرر أسيطر على أفكاري ومشاعري، أدخل إيه فدماغي وايه لأ، اتأثر بمين وإلى أي مدى، أتمالك نفسي إزاي في المواقف عشان أتمالك رد فعلي، أتعلم إزاي من الظروف اللي بتحصل لي بدل ما هي اللي تعلم عليا وهكذا... وطبعا الطريق التاني اللي إنتي فيه «فاعل» واعي ومركز هو اللي بيخلي الواحد يكون رصيد محترم من الحكمة تساعده في النجاح في حياته والوصول لمراد ربنا منه!

طيب أعمل إيه عشان مبقاش «مفعول به» وابتدي يكون عندي حكمة في حياتي وتصرفاتي؟

٦ خطوات، هنتكلم عن تلاتة دلوقتي وتلاتة الفصل الجي.

اقري الرسالة

أول خطوة عشان تبني الحكمة في حياتك وتصرفاتك هي إنك تسألي نفسك: هو مين هو مصدر الحكمة؟ مين اللي بيديكي السكينة في المواقف الصعبة فتتصرفي صح؟ مين اللي بيساعدك تشوفي الحكمة من المواقف الضلمة؟



الإجابة :«الحكيم»، ربنا سبحانه وتعالى!

بالتالي - قبل أي حاجة - مهم جدا تعرفي إن الحكمة دي أصلا مصدرها هو ربنا، وعشان كده أول خطوة هتخلي الحكمة في حياتك تزيد، هي إنك تبقي دايما في تواصل مع ربنا - زي ما قلنا في التانك الأول- عشان تقدري تقري وتفهمي الرسايل اللي بتحصلك في حياتك!

يعني إيه الرسايل اللي بتحصلك في حياتك؟

في العيد الصغير في ٢٠١٥ عبد الله ابني كان نفسه يشتري عجلة، لفينا محلات كتير جداا مش لاقيين عجلة تكون مقاسه وسعرها مناسب! بدأنا ندور أونلاين في المستعمل، وعجبتنا واحده وروحنا بالفعل عشان نشوفها.

العجلة كانت مقاسه وشكلها حلو، ساقها شوية وشبط فيها، فسألنا الأم: بكام يا ستي؟ قالت دي جايلنا هدية فماعرفش سعرها كام بس عايزة فيها كذا، سعرها مقارنة باللي شفناهم كان معقول، جوزي قال ماشي وبعدين جربها لقاها بتعمل صوت كده ومش مظبطة، إيه الحكاية؟ الولد صاحب العجلة قعد يقول أي كلام، المهم مارتحناش وقررنا إننا مش هنخدها، ومشينا!

طبعا عبد الله انهار وقعد يقولنا «أنا بقى لي كتير أوووي بدور، وأخيرًا واحدة عجبتني ولونها حلو ومقاسي، والعيد خلص وأنا لسه ماجبتش حاجة والشتا هيبتدي ومش هلحق أسوقها وأنا كلها يومين وهاعجز وأموت... والقيامة هاتقوم ومش هبقى لسه لقيت العجلة»، عمل فيلم يعني! وإحنا نقوله العجلة مبهدلة ومش هنشتريها ونصرف عليها وبتاع وهو مفيش! المهم مشينا من غير ما ناخدها بعد ما كنا دينا مشوار بتاع ساعة لبيت الناس دول، وطلعنا على مكان كده عشان حفلة العيد، وقلت له في الطريق ادعي يا عبد الله إنك تلاقي عجلة أحسن منها.

وإحنا في الطريق جوزي سرح واخد طريق تاني غير اللي كان هياخده، بص على يميني لقيت محل كده عنده عجل (كنا دخلنا قبل كده كل فروعه



القريبة مننا)، فقلت لجوزي ما تيجي نشوف الفرع ده يمكن نلاقي عنده حاجة.

دخلنا وعبد الله بيدعي زي ما يكون مراته بتولد! وإذ بنا نفاجئ بنفس العجلة بالظبط بنفس اللون والمقاس وبكام بقى؟ بنفس السعر اللي الست طلبته بس العجلة دي جديدة مش مستعملة! عبدالله جاله ذهووووول واتبسط وكأنه كسب كاس العالم! هو ماتبسطش بالعجلة نفسها أد ما اتبسط من السيناريو اللي حصل كله على بعضه!

المواقف دي بتحصل لنا كتير في حياتنا على فكرة، وساعات مش بناخد بالنا منها، بس المواقف دي بيبقى فيها معني وحكمة جميلة جدا بنشوفها لما بنركز إننا عايزين نقرا الرسالة.

يعني أنا ممكن أكون إتكلمت كتير مع عبد الله قبل كده عن معنى الصبر أو التوكل أو حكمة ربنا وكرمه، إنما هو فعلا ماستوعبش الكلام ده زي يوم شرا العجلة لما وقفنا وفكرنا «شوف ربنا استجاب لدعائك، وخلى باباك يجرب العجلة مخصوص عشان يسمع فيها صوت ونمشي من غير ما ناخدها، وخلانا نيجي للناس دول مخصوص عشان نروح من عندهم للحفلة مش من الطريق بتاع كل مرة، وخلانا نسرح في الطريق مخصوص عشان نعدي من قدام محل كذا، وخلاني اشوف المحل عشان اقترح اننا ندخل وكل ده عشان ربنا شايلك عجلة أحسن!»

كام واحدة فينا بتتعرض لمواقف من النوع ده؟ أنا متأكدة إنك افتكرتي حاجة شبهه :)

- حاولي إن المواقف دي ماتعديهاش كده، حاولي تقفي عندها وتفهمي رسالة ربنا ليكي في الموقف، عارفه ليه؟ لأن مفيش أي حاجة في حياتك بتحصل بالصدفة! كل موقف اتحطيتي فيه، كل شخص قابلتيه، كل كلمة قريتيها أو سمعتيها، كل غلطة وقعتي فيها، حتى الكتاب اللي فإيدك ده، كل حاجة فحياتك هي رسايل من ربنا ليكي، لكن مين اللي بتقدر تقرا الرسالة؟ اللي عارفة كويس إن كل حاجة بتحصلنا لحكمة، اللي فاهمة



كويس هي عايشة ليه وعندها علاقة بجودة مع ربنا.

لو بتركزي إنك تقفي وتقري الرسالة اللي في المواقف هتلاقي نفسك مع الوقت بقى عندك حكمة في نظرتك للأمور، وحتى لو اتحطيتي مرة في موقف ومافهمتيش الحكمة منه فبرضه هيكون رد فعلك مختلف، لأنك عارفه إن في رسالة يمكن مع الوقت والصبر تقدري تقريها، وده مش معناه إنك تبقي سلبية وماتعافريش عشان توصلي للي انتي عايزاه، إنما ده معناه إنك تعافري... بس بحكمة!

«كن ممتنا لكل ما يمر بحياتك لأن كل ما يمر بك يحمل إشارة من الله إليك»

جلال الدين الرومي

شيلي الفيشة

الخطوة التانية اللي بتفرق الإنسان اللي عنده حكمة من الشخص المتهور أو العشوائي في قراراته، هو درجة تواصل الشخص مع نفسه!

في حاجة موجودة فينا كلنا اسمها الحدس أو الـ intuition، وساعات بيسموها الـ gut feelings / instincts، إيه ده بقى؟

الحدس هو الإحساس اللي ساعات بيجي جواكي - من غير مقدمات - يقولك «أنا مش مرتاحة»، «أنا مش مطمنة»، «أنا حاسة إن في حاجة غلط».

عارفة جملة «الفار بيلعب في عبي؟» أهو ده الحدس! والحدس ده موجود عندنا كلنا وبيبعت لنا كلنا رسايل... إنما مين اللي بيسمع؟ اللي بيسمع هو الشخص اللي متواصل مع نفسه، مش حابس الحدس ده في أوضة عازلة للصوت!



جاري كلاين حكى في كتابه Sources of Power: How People Make Decisions قصة عن حريقة حصلت في بيت، وقفوا بتوع المطافي يطفوا الحريقة بالميه كالعادة، وبعدين فجأة حس الريس بتاعهم إن في حاجة غلط، هو بيقول «مش عارف في إيه ومعنديش دليل على حاجة بس حسيت إننا مش صح نفضل في نفس المكان ده»... فأمر كل الفريق بتاعه إنهم يطلعوا من البيت!

الحقيقة ده كان أمر أنقذ حياتهم كلهم، لأنهم أول ما طلعوا من البيت، الأرض اللي كانوا واقفين عليها إنهارت واتضح إن الحريق كان مصدره البدروم اللي هما ماكنوش عارفين أصلا إنه موجود!

شايفه إن دي مجرد صدفة؟ أو عشان الريس ده خبرة مش أكتر؟

مالكولم جلادويل حكى في كتابه Blink عن قصة تمثال أثري من اليونان اشتراه متحف في لوس انجلس، التمثال ده أما جوا يقيموه جابوا فريق عمل «خبرة» من علماء الآثار وعملوا عليه بعض الأبحاث والاختبارات لمدة ١٤ شهر وكانت نتيجتهم: «تمثال أصلي»! لكن... بمجرد ما فريق من الفنانين المتخصصين في التاريخ شافوا التمثال نفسه بعد كده قالوا عليه «مش أصلي»! من غير أبحاث ولا حاجة، شافوه وفي دقيقة «عرفوا» إنه مش أصلي، والنتيجة بعد مزيد من البحث؟ طلع فعلا مش أصلي!

مش معنى كلامي ده إن الواحد بقى مايبحثش ولا يتعلم ولا يستشير ويعيش حياته كلها ماشي ببركة الحدس اللي جواه! اللي أقصده إن الحدس ده نعمة فبلاش تحبسيه! إديله فرصه يتكلم لأنه ساعات كتير بيبقى بس بيقولك «إسألي ودوري تاني» زي ما حصل في قصة التمثال كده.

جاري كلاين علق على قصة الحدس وحرق البيت وقال «نحن أكثر من مجموع البرامج والأساليب التحليلية، وأكثر من قواعد البيانات التي يمكننا الوصول لها، وأكثر من الإجراءات المطلوب مننا حفظها، والخيار الآن بين ما إذا كنا سوف نتقلص إلى مستوى هذه النظم فقط أو نتوسع بفكرنا أبعد منها».



زي ما إنتي شايفة، كلامه في منتهى العمق! وعلى رأي المثل الشهير اللي بيقول «يا تقولي كلام في محله، يا تقولي حالو يا حالو».

طبب نتواصل مع نفسنا إزاي عشان نغذي الحدس ده ونبدأ نسمعه؟ حاجتين مهمين جدًا!

١ ـ سيبي الـ iphone والـ ipad والـ ipod والـ itechnology كلها وحطي فيشة الـ ime كل فترة!

يعني إيه؟

من أكتر الحاجات اللي بقت بتقف بينا وبينا الحدس بتاعنا والحكمة في فهم الحياة هو الاعتماد والتعلق الزيادة، واللي بيقلب ساعات إدمان، للتكنولوجيا الحديثة! بقى عندنا معلومات كتير جدا وتواصل رهيب مع العالم كله ما عدا نفسنا!

مش بقولك طبعا ترمي التليفون ولا اللابتوب بس اسألي نفسك هل أنا علاقتي بالتكنولوجيا علاقة صحية ولا مرضية؟ علاقة بتخليني واعية ومتواصلة أكتر بالعالم الحقيقي حواليا ولا علاقة بتخليني أغوص اكتر في العالم الافتراضي وانفصل عن الحياة؟

في مجموعة باحثين من جامعة هارفرد وجامعة فيرجينيا عملوا تجربة غريبة جدا! جابوا ناس وخيروهم بين إنهم يقعدوا مدة معينة لوحدهم في أوضة من غير أي أجهزة ولا كتب ولا ورق ولا أقلام ولا أي حاجة، لوحدهم تماما، وبين إنهم يعرضوهم لصدمة كهربائية وبعدها على طول يمشوهم! تخيلي كانت إيه النتيجة؟ ٦٧٪ من الناس اختاروا الصدمة الكهربائية! ٦٧٪! يعني أكتر من نص الناس قررت إنها تستحمل ألم صدمة الكهربا ولا إنها تقعد مع نفسها!

ليه مش بناخد ولو حتى عشر دقايق في يومنا نقعد فيهم مع نفسنا؟

إريك باركر الباحث في سلوكيات الإنسان وعلاقتها بالإبداع شايف إنه الناس اللي بتقدر تقعد على كرسي بالساعات من غير تشتت، مركزة في تفكيرها وبتخطط وتصنع وتبدع جوه دماغها، هيحكموا العالم! وبقيت الناس



في الوقت ده هيبقوا مشغولين يردوا على الرسايل والتويتات والمقاطعات المستمرة!

بتعرفي تقعدي مع نفسك ولا لأ يا فوزية؟ لوحدك كده ودماغك معاكي مش مع التليفون ولا الكتاب! بتعرفي تبعدي عن الناس والأصوات والدوشة وتقعدي مع نفسك؟ لو مابتعرفيش عشان مش لاقيه وقت يبقى إنتي اختارتي تبقي «مفعول به» للظروف! أما يبقى في وقت بقى يبقى يحلها ربنا! لكن لو عايزة تبقي فعلا مسؤولة عن حياتك اتصرفي وأوجدي الوقت! إن شالله عشر دقايق في اليوم! في الأسبوع حتى!

خليني أسألك السؤال تاني: بتعرفي تقعدي مع نفسك ولا لأ؟ طب مش بتقعدي مع نفسك عشان مفيش الوقت ولا عشان مش حباها؟ لو مش حباها يبقى وقفي قراية دلوقتي وارجعي إقري الفصل الرابع بتاع «أنا صاحبتي» تاني! ولو قريتيه ولسه مصرة ماتصحبيش نفسك، يبقى اعرفي إنها هتعمل حاجة من اتنين: يا هتخضع تماما للتوبيخ والجلد المستمر منك ليها وتتحول لشيء ضعيف ملوش قيمة وتابع لأي حد وأي حاجة، يا هتتمرد عليكي تماما وتحطك في مواقف وتختار لك اختيارات وتوقعك في أخطاء عمرك ما كنتي تتخيلي إنها تطلع منك!

وخلي بالك كمان، لو فضلتي مابتحبيش نفسك هتغطيها! هتبقي دايما ملبساها ماسك عشان ماتبانش قدام الناس! أنا ضحية، انا طيبة وحنينة ومطيعة، أنا مثالية، أنا برنسة وفاهمة وعارفه كل حاجة، أنا أنا انا من الماسكات اللي ساعات بنحطها قدام الناس عشان نداري عيوبنا ونخليهم يحبونا! والحقيقة إنك لو لبستي ماسكات الدنيا كلها قدام الناس هتيجي مع نفسك وهتقلعيهم! فيوم أما هتعودي نفسك إنك تحبيها زي ما هي، يوم أما هتتفهمي قصورها البشري وتتقبليه وتشجعيها بالراحة إنها تصلح، يوم أما تبقي على طبيعتك فعلا وتحبي الطبيعة دي، هترمي ساعتها كل ماسكاتك من الشباك وهتبقي طبيعية مع الناس وساعتها الناس هتحبك إنتي! إنتي مش الماسك! محدش بيحب الشخص المتكلف اللي



مش على طبيعته! فإبتدي واحدة واحدة اقعدي مع نفسك كده وصالحيها ورجعي علاقتك بيها، زي ما تكون بنتك اللي انتو بقى لكم سنين بعيد عن بعض لدرجة إنك مابقتيش عارفاها ومحتاجة تديها وقت خاص لوحدكم عشان ترجعي تعرفيها تاني!

كده إحنا قلنا خطوتين، لو محتاجة يكون عندك حكمة في حياتك إنتي محتاجة بعد تواصلك مع ربنا إنك تتواصلي مع نفسك، شيلي فيشة العالم اللي حواليكي كل فترة وتواصلي مع فوزية. إعملي علاقة بجودة بينك وبينها عشان تفهميها وتفهمي إيه اللي بيأثر في قراراتها وتعرفي تتعاملي معاها بحكمة في المواقف المختلفة!

تالت خطوة محتاجاها عشان تبني الحكمة في حياتك وتتواصلي مع نفسك أكتر وتجودي الحدس اللي جواكي، إنك تبقي «حاضرة» في الحياة. يعني إيه حاضرة؟

عيشي اللحظة

في ناس كتير مش present أو مش حاضرة في حياتها، مش عايشة في الحاضر، في اللحظة! عارفة أما تبقي قاعدة قدام منظر جميل جدا، بحر مثلا أو حاجة تهدي الأعصاب، بس دماغك شغالة في أفكار وأفكار الأفكار اللي ملهاش علاقة باللحظة؟ أو مثلا تبقي في لحظة إحتفال بإنجاز جميل جدا وعمالة تفكري في اللي حصل واللي جرى أو قلقانة هاتعملي إيه الخطوة الجاية بدل ما تستمتعي باللحظة دي؟ أو تبقي خارجة مثلا مع حد وبتتكلمي معاه وتلاقي دماغك أصلا مع ناس تانية وفي أماكن تانية؟ كلنا بيحصل لنا ده ساعات، بس لو بيحصلك ده كتير يبقى إنتي مش حاضرة كفاية في حياتك!

الناس اللي حاضرة في حياتهم عندهم قدرة جميلة جدا إنهم يركزوا في اللحظة اللي هما فيها دلوقتي ومع الشخص اللي هما معاه دلوقتي



ويدوله undivided attention، أو اهتمام كامل غير مشتت. لما بتتكلمي مع الشخص الحاضر ده بيحسسك وكأن مفيش حد موجود في الدنيا دلوقتي إلا إنتي وهو بس! في الدقايق اللي بتتكلموا فيها مع بعض إنتي بتبقي حياته، بتبقي محور تركيزه، بتحسي إنه فعلا مديلك اهتمام، وده إحساس جميل جدا.

والشخص الحاضر ده على فكرة مش بيعمل كده عشان هو فاضي أو معندوش هموم ولا أحلام في حياته! هو بيعمل كده عشان هو قرر إنه يبقى مشاهد ومتابع جيد لكل دقيقة في عمره، قرر يدي لكل لحظة حقها.

لو ماتعلمتيش تعيشي وتستمتعي بكل دقيقة في حياتك وتديها حقها، الحياة هتجري وإنتي مش واخدة بالك! وطول ما إنتي مش واخدة بالك ومش حاضرة في حياتك مش هتتعلمي من المواقف ولا هيكون عندك حكمة في تصرفاتك!

«تنتهي حياتك في اليوم الذي لا تلتفت فيه إلى الأشياء المهمة»

~ مارتن لوثر كينغ

سبب خطير جدا من أسباب عدم حضورنا في حياتنا هو إننا بقينا بنعمل كل حاجة في الحياة بسرعة! بقينا بنعاني من «مرض السرعة» زي ما جيمس جلايك سماه في كتابه Faster: The Acceleration Of Just About Everything!

طول النهار بنجري! بقى عندنا «مجاعة» في الوقت حتى وإحنا بنصلي أو بنقرا أو بناكل أو بنستمتع بمنظر جميل! كل حاجة «يلا يلا بسرعة واقلب» ونتيجة ده إننا بقينا بنعمل حاجات كتير في حياتنا لكن مش مستمتعين بيها ودايما حاسين بضغط! والمضحك كمان إننا بنتعامل مع الضغط والسرعة



اللي إحنا فيها دي على إنها علامة على الشطارة والإنجاز! بتمنظر إننا مضغوطين على طول ومعندناش وقت، وكأن الناس اللي عندها وقت تخرج ولا تقعد مع نفسها دي عالم فاضية! الناس دي على فكرة مش عالم فاضية ولا حاجة! والضغط الرهيب ده مش شطارة! الضغط ده بيخلي حياتنا تتاكل وصحتنا تبوظ قدام عينينا! بيخلينا على طول حاسين إننا مرهقين ومستنزفين ومع الوقت بننهار خالص!

محتاجين نبقى حاضرين في حياتنا، حاضرين وإحنا قاعدين مع ولادنا وبنلعب معاهم، حاضرين وإحنا بنكلم صحابنا وأهلنا وأزوجنا، حاضرين وإحنا في الخروجة ولا الدراسة ولا المناسبة، حاضرين في الحياة مش مجرد موجودين فيها وخلاص! ماينفعش نبقى شاطرين في التخطيط والتجهيز للحياة، وأما نيجي نعيشها بقى تفوتنا! نقضي وقت عشان نخلص الدراسة ولا المشروع الفلاني، ونجهز عشان الفرح ولا السفرية الفلانية، ونطحن نفسنا في الشغل عشان الترقية، ونعمل كل الخطط اللولبية لقدام... لكن ننسى إننا «نعيش» اللحظة والنَفس اللي إحنا بنتنفسه حالا ونتبسط بيه! ننسى نبتسم للدقيقة اللي إحنا فيها دلوقتي ونستمتع بيها!

الحضور في حياتنا بيخلينا نشوف التفاصيل الجميلة اللي فيها ونفهم الصورة الكبيرة، بيخلينا نفهم نفسنا وإيه اللي بيسعدنا، بيخلي علاقتنا بنفسنا وبالناس وبالحياة علاقة حقيقية مش علاقة fast food... وكل ده بيصب في الحكمة في حياتنا وفي نظرتنا للأمور.

إوعي حياتك تفوتك! استمتعي، وعيشي اللحظة!

«في سعينا نحو السّعادة، من الجيّد أن نتوقّف من حين لآخر لنشعر فعلًا بالسعادة»

شخص مجهول بس عميق



التلات خطوات دول - التواصل مع ربنا، ومع نفسك، والحضور في حياتك - هما أول وأهم طوبة في بناء الحكمة في تصرفاتك وقرارتك. خلي ليكي وقت كل يوم افصلي من الإنترنت والموبايل وكل التكنولوجيا، واقعدي مع نفسك كده تفكّري في الحياة وفي المواقف اللي عدت عليكي والحاجات اللي نفسك تعمليها. وأما تصحي من النوم الصبح قبل ما تمسكي تليفونك وتشوفي مين بعت لك إيه، خدي دقيقة كده اشكري فيها ربنا إنه إداكي يوم جديد وإسأليه «يا ترى عايزني اعمل إيه النهاردة يا رب؟» وبعدين قومي عيشي حياتك.

ودلوقتي... طلعي أي قرارات أو خواطر أو أسئلة جت في دماغك على الورق عشان ترتبي تفكيرك أكتر:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

فاضل إيه في موضوع الحكمة؟

٣ خطوات كمان... هنكملهم مع سيندريلا وأشجان.





الفصل السابع

أنا مسيطرة

«ليس حرًا من لا يستطيع السيطرة على نفسه»

فيثاغورس



انا مش قصير أوزعة .. انا طويل و أهبل



المقابلة السابعة ـ الحالة النفسية:

= مصاء الخير يا ميس أشجان.

ـ مساء النور يا سيندريلا عملتي إيه في خطوات الحكمة اللي قريتيهم؟

= خلاص أنا سيطرت!

ـ سيطرتي على إيه؟

= على موضوع التكنولوجيا ده! جبت الموبايل واللابتوب والأيباد وسيحتهم في الدفاية بتاعت القصر وبعدين رميتهم في الزبالة!

ـ يا نهارك أبيض! إزاي تعملي كده في حاجتك؟

= مين قال إني عملت كده في حاجتي؟ دول حاجة الأمير، أخدتهم وهو نايم وعملت فيهم كده! زهقت بقى من كتر ما مش بيسيب التليفون من إيده وبيكتب في تويتر أكتر ما بيحكم البلد!

ـ وإنتي؟ معملتيش كده في تليفونك ليه؟

= لا ما أنا بلعب بوكيمون جو ولسه ملقتش بيكاتشو.

ـ مين ده؟

= بوكيمون وبيكاتشو ماتعرفيهومش؟ إنتي على فكرة متأخرة جدا! المهم إني قريت الكلام اللي إديتهوني وفعلا بدأت أركز في علاقتي مع ربنا وبقيت بقعد مع نفسي كتير زي ما مكتوب... بالذات بعد ما ولعت في موبايل الأمير لأنه من ساعتها وهو حابسني في الأوضة!

ـ سيندريلا هو إنتي كنتي بتفكري فإيه وإنتي بتولعي في الموبايل واللابتوب والأي باد بتوعه؟

= كنت بفكر إني متضايقة ومخنوقة منه ومش طايقاه من كتر ما عينه لزقت في الشاشة!

ـ وحسيتي بإيه بعد ما حرقتيهم؟

= حسيت إني هترن علقة سخنة الصراحة!



ـ مش ندمانة؟

= إنتي روح ريهام سعيد رجعت لبستك تاني ولا ايه؟

ـ عارفه إيه المشكلة يا سيندريلا؟ إنك معندكيش سيطرة على منظومة أخد القرارات جواكي!

= أنا جوايا منظومة؟! والمنظومة دي بتاخد قرارات؟ وإحنا قاعدين كده؟

ـ يا خرابي يانا! إفهميني يا سيندريلا، مش إنتي عايزة يكون عندك حكمة في قراراتك ونظرتك للأمور؟ مهم جدا بعد التواصل مع ربنا ومع نفسك إنك تبقي فاهمة ومسيطرة على منظومة أخد القرارات بتاعتك!

= تاني هتقولي لي منظومة؟ ما أنا لو عندي منظومة بتاخد قرارات ماكنش زماني مرمية قدامك هنا! فهميني طيب إيه المنظومة دي طالما متاكده إنها عندي!

ـ أي حد فينا يا سيندريلا أما بيجي يقيم الأمور أو ياخد قرار في حياته، شكل القرار ده بيتأثر حسب ٣ حاجات أساسية.

أولا: الحالة النفسية والشعورية بتاعت الشخص وهو بياخد قرار أو بيقيّم حاجة، يعني اللي بياخد قرار وهو منفعل أو باله مشغول أكيد هيبقى أقل حكمة من اللي بياخد قرار وهو هادي ومتزن... مظبوط؟

= مظبوط، بس إزاي أما يبقى جوزي معصبني ومطلع عيني أقرر ابقى هادية؟ أعملها إزاي دي؟

ـ سؤال عظيم، بصي يا ستي... كلنا بنتصرف أحسن أما بنكون في موود حلو ومبسوطين... بتلاقينا طلع مننا تصرفات جميلة وكلها حب وحكمة وعقل وكل حاجة، بس مشاعر الضيق والألم مش بتطلع مننا نفس النتيجة دي! وقت الحزن والضيق الناس بتختلف جدا في تعاملها مع مشاعرها.

في ناس بتتفادى أي موقف أو أي حد يحسسهم بالمشاعر دي أصلا من الأول، وده وإن كان في ظاهره كويس بس ساعات أما بيبقى التفادي ده زيادة عن اللزوم بيعطلنا عن إننا نعمل حاجة في حياتنا! زي مثلا ما تلاقي واحد مش بيقدم أصلا على الوظيفة اللي بيحبها عشان خايف يترفض، أو



واحدة مش عايزة تعافر في حلمها عشان خايفة تفشل، أو حد مش عايزة يواجه مشكلة ما في حياته عشان مش عايزة يتجرح وهكذا.

= طب وإيه المشكلة في كده؟

ـ المشكلة إنك أما بتحاولي دايما تمنعي المشاعر المؤلمة إنها تجيلك، مع الوقت هاتمنعي عنك أي إحساس بأي مشاعر خالص، حتى المشاعر الحلوة كمان.

يعني مثلا: لو أنا قررت إني مش هكتب المقالة الفلانية عشان خايفة ماتعجبش الناس، هامنع عن نفسي مشاعر النجاح والإنجاز لو كتبت المقالة وعجبتهم، لو ماقدتمش في الشغلانة من الأول عشان خايفة اترفض، هامنع عن نفسي إحساسي بالسعادة والطموح من السعي ورا الشغل اللي بحبه، وهكذا!

وفي الآخر يا سيندريلا، اللي بيحصل إن المشاعر اللي بنهرب منها دي هي نفسها هتطاردنا بعد شوية لأننا ببساطة خايفين نواجهها! يعني هيطاردك إحساس الفشل أما تلاقي نفسك قعدة على الكنبة وموتي كل أحلامك عشان ماتحسيش بالفشل! هيطاردك إحساس الرفض أما تلاقي نفسك ماتجوزتيش عشان مارضتيش أصلا تقعدي مع العشرين عريس اللي جولك خوفا من الرفض... فاهمة قصدي؟

= عشرين عريس! ده إنتي غلبانة أوي! ده أنا ماصدقت لبسته في فردة جزمة وخفت أخد الفردتين لحسن يكسل يدور!

ـ يلّا... أهو قضى أخف من قضى! في ناس تانية بقى يا سيندريلا تعاملها بيختلف مع مشاعر الضيق! أما حاجة بتضايقهم بيعيشوا في حالة إنكار تام لمشاعرهم! تلاقيها تقولك «لا على فكرة الموضوع ده أصلا مازعلنيش»، «أنا عادي جدا على فكرة مفيش أي حاجة»، وهكذا... بتفصل من الشعور وبتتجاهله تماما وتعيش في موود اللامبالاة وبتخدر نفسها!

وفي ناس تالتة بقى بتعمل العكس! مش بتنكر الشعور، دي بتغوص وتكبر فيه لحد ما يبقى حياتها! وتبدأ بقى تقنع نفسها واللي حواليها إنها



أكتر واحدة مبتلاه على وجه الأرض، وتفضل طول النهار تحطلك في صور على الفيسبوك لناس حزينة وتعيش لك في جو «رميت همومي في البحر طلع السمك يلطم»!

= طب ما حلو برضه الموضوع ده وبيجيب لايكات!

- لايكات! المصيبة في الطريقة دي يا سيندريلا واسمعيني كويس... المصيبة إن الحزن والوجع وموود الدراما ده لو طَوّل، بيتحول لجزء من شخصيتهم وحياتهم، وبيبتدي يزيد بقى ويتقلب لنبوءة أو ما يسمى بالـ self fulfilling prophecy! يعني أفكارهم دي بتتحول بعد شوية لمغناطيس بيجذب مزيد من المواقف المؤلمة اللي بتزود عندهم حالة الدراما دي!

= يعني إنتي لا عايزاني أتفادى الزعل من بابه ولا أنكره أما يحصل ولا أعيش فيه؟ أومال يعني أما حاجة تضايقني انتحر؟

- يا ريت، قصدي يعني بعد الشر عليكي يا حبيبتي!

الأفضل من الطرق دي كلها هي: السيطرة والمواجهة والاستخدام.

= اوبااا دي باين عليها خطة حربية! سيطرة ومواجهة واستخدام؟ ٣ في واحد؟

- خطة طبعا مش إنتي عايزة يبقى عندك حكمة؟ مش عايزة تبقي إنتي «فاعل» في حياتك مش مجرد «مفعول به»؟ لازم خطة!

= حلو، إنزلي لي بقى بالخطة!

- أول حاجة «سيطرة» على مشاعرك، يعني ايه؟ يعني دايما حطي قاعدة كده في حياتك يا سيندريلا: أما حاجة تضايقني، أنا ههدى الأول وبعدين اتصرف! أنا هسكت، همسك أعصابي، هملك نفسي الأول وبعدين أخد أي أكشن! لأن أي أكشن هتاخديه وإنتي غضبانة أو متضايقة هيبقى مجرد رد فعل للموقف وغالبا مش هيبقى فيه أي حكمة! فلو عايزة تاخدي قرار بحكمة وعقل ومن غير ما تندمي عليه لاااازم الأول تسيطري على مشاعرك وتهدي عشان تفكري صح!



= مش بعرف يا أشجان مش بعرف! يعني الشهر اللي فات بمجرد ما جوزي قالي إنه طالع رحلة صيد يوم عيد ميلادي، نار ولعت فيا ولقيت نفسي صوتي بقى أد كده وبردح له بكل اللغات!

- ماهو ده تصرف مافيهوش أي حكمة لأنك كان لازم تهدي الأول وتسيطري عشان تعرفي تعبري عن زعلك! وقصة السيطرة دي عضلة برضه زي أي عضلة في جسمك محتاجة تمرنيها، تعوّد مرة في مرة لحد ما يبقى طبعك الحلم والصبر وقت الغضب! ومهم جدا - عشان تمرني العضلة دي - إنك يبقى عندك ليسته كده بشوية حاجات أما بتعمليها بتهدي وموودك بيتحسن، القراية مثلا، المشي، الكتابة، التنطيط، أي حاجة! الليستة دي هتساعدك جدا! أما موقف يضايقك أوي قبل ما تاخدي أي أكشن خدي نفس كده واعملي حاجة من اللي في الليستة دي عشان تهدي بسرعة وساعتها تقدري تفكري هتتصرفي ازاي!

= مممم ماشي، نعمل الليستة، وبصراحة هحط فيها أكل كتير، سوري يعني!

- بلاش يا سيندريلا! مش هنصلح البنطلون فنبوظ الجاكت! إبقى كلميني أنا يا ستي فضفضي معايا وقتها وأمري لله!

= أوك، كده السيطرة! خشي لي بقى على المواجهة! ولعها ولعها، شعللها شعللها!

- ولعها إيه إنتي داخلة خناقة؟ بصي، ساعات كتير الضيق بيروح بعد الخطوة الأولى بمجرد ما عملتي حاجة تبسطك، بتحسي بعدها إن الموضوع مش مستاهل أو إن الضيق راح والمشكلة انتهت وخلاص، وساعات بقى بيبقى الموضوع أعمق من كده شوية فبتحتاجي تدخلي على الخطوة التانية: مواجهة مشاعرك.

= إديلو!

-مواجهة المشاعر مش معناها إني اتخانق معاها، إنما معناها إني أحاول أخرج مشاعري دي عشان أفهمها، عشان أفهم أنا إيه اللي مضايقني فعلا!



وعشان تعملي كده ممكن تحتاجي تتكلمي مع واحدة صاحبتك مثلا أو حد تثقي إنها هتسمعك ومش هتولعها أكتر!

= أنا مليش حد اتكلم معاه غير الفيران، أنا وحيدة عااااا

- خلاص اكتبي يا سيندريلا، اكتبي في المواقف دي إيه اللي مضايقك ومعصبك؟ إيه اللي مخليكي حزينة؟ خايفة وقلقانة من ايه؟ إيه اللي شايفة نفسك غلطتي فيه؟ إيه اللي متفهماه في تصرف الشخص اللي ضايقك؟ وبعد ما تبقي خرجتي كل مشاعرك دي، حاولي بقى تستخدميها!

= استخدمها فإيييييه بقى؟

- تستخدميها زي إشارة المرور اللي بتقولك تعملي ايه الخطوة الجاية. يعني بدل ما تعيشي في الحزن أو تنكريه، فكري إزاي تتعلمي من اللي حصل، أو إيه المعنى الحلو اللي ممكن تطلعي بيه من الموقف، قولي لنفسك: «أديني اتعلمت كذا، جربت كذا، كسبت صداقة فلانة»، اسألي نفسك: «هتصرف إزاي دلوقتي عشان أخد حقي بحكمة أو عشان الموقف ده مايتكررش تاني؟ إيه اللي هعمله المرة الجاية عشان ألاقي نتايج مختلفة وأوصل للي أنا عايزاه؟ إيه اللي عرفته عن نفسي من اللي حصل ده؟» وهكذا... استخدمي مشاعرك.

وطبعا زي ما قلت لك يا سيندريلا، لاااازم تهدّي نفسك الأول عشان تقدري توصلي للتفكير ده! لو قدرتي إنك تسيطري على مشاعرك وتتحكمي في القصة دي قبل أخد القرار، ماحدش هيبقى معاه الريموت كنترول بتاعك يتحكم بيه في موودك وتصرفاتك بإستفزازه أو متضايقته ليكي! بالعكس، هتلاقي نفسك بقيتي بتعرفي تهدي وأما بتهدي بتتصرفي صح وبتتعلمي، ويمكن كمان تلاقي نفسك بتحسني الظن باللي ضايقك وبتسامحيه في أوقات كتير، وبدل ما الضيق بقى يطلع بشكل غلط أو بقى يتخزن جواكي ويتحول لكلبش في حياتك، بقى الضيق ده بيتحول لمشاعر وأفكار إيجابية تساعدك.

= مممممم، أسيطر وأواجه واستخدم!



- خدي بالك، وإنتي بتواجهي مشاعرك الترتيب اللي بقولك عليه ده مهم جدا! وإنتي بتتكلمي مع صاحبتك أو مع نفسك أو وإنتي بتكتبي، اكتبي كتير وحاولي تخرجي كل اللي في قلبك بالترتيب ده:

١) أنا متضايقة أو متعصبة عشان (إزاي يفضّل صحابه عليا ويروح يصطاد وكذا كذا كذا).

٢) أنا حزينة أو مجروحة عشان (هو حتى أما زعلت منه ماحاولش يراضيني بكلمتين وكذا كذا).

٣) أنا خايفة أو قلقانة إنه (مع الوقت يبطل يهتم بيا وأبقى وحيدة تاني زي أيام مرات ابويا ووو).

٤) أنا محرجة من، أو آسفة (إني عليت صوتي عليه كده، أو آسفه إن علاقتنا بقيت شكلها كده ووو).

٥) أنا متفهمة إنه (مش قاصد يضايقني، هو يمكن نسي عيد ميلادي من كتر ضغوط الشغل اللي عليه).

أما تخرجي يا سيندريلا كل مشاعرك من ضيق أو حزن أو خوف أو أسف، هتهدي، وأما تهدي هتقدري توصلي لدرجة من التفهم - مهما كانت بسيطة - لتصرف اللي قدامك، هاتقدري تحطي نفسك مكانه أو تشوفي الصورة من نضارته هو، وأما توصلي يا سيندريلا لدرجة التفهم دي، ساعتها حتى لو لسه متضايقة هتتصرفي بحكمة! وحتى لو المشكلة ماتحلتش في الآخر هتبقي هادية أكتر ومش شايلة جواكي، ودي نتيجة مهمة جدا لأن الغل بيبوظ قلبك!

= طب لو مش عارفه أتفهم موقف حد ضايقني، زي موقف مرات أبويا معايا مثلا؟

- على الأقل تفهمي إنها هي اللي عندها مشكلة، هي اللي مش بتتصرف بحكمة، هي اللي معندهاش ذكاء اجتماعي، هي اللي عندها مشكلة في نظرتها للناس والحياة، مش إنتي! الموضوع مش «إنتي» لأنك لو كنتي حد تاني كانت غالبا هتعمل معاه نفس القصة! وده مش مبرر لغلطها ولكن ده



درجة من التفهم والوعي هيخليكي ماتبقيش ماشية بتغلي من جواكي أو بتقولي على نفسك إن إنتي اللي وحشة!

= طيب خير، أنا عامة هديت أهو من ناحية جوزي من قبل حتى ما اعمل اللي قلتي عليه، وبفكر أكلمه أعتذر له عن طريقتي معاه لحسن سمكة قرش تبلعه ولا حاجة ويموت وهو زعلان مني!

- شاطرة يا سيندريلا.

= بس قسما بالله لو ماجاب لي هدية وهو راجع لأكون مطربقة القصر ده على دماغه ودماغ اللي يتشدد له!

- غورررررري يا سيندريلا!!





قانون الطوارئ

خلينا نرجع تاني للرحلة بتاعت حياتك، ماينفعش وإنتي سايقة عربيتك على طريق سفر ورايحة رحلة مهمة، يبقى معندكيش تحكم في الفرامل! تبقي ماشية كده وإنتي وحظك... الطريق فاضي هتمشي، جت عربية قدامك هتلبسي فيها! كده إنتي فعليا مش بتسوقي لأنك ببساطة مش متحكمة في العربية أصلا، وبالتالي في الأغلب مش هتوصلي... وبالسلامة يا شربات!

عشان تتحكمي في سواقتك وتوصلي، محتاجة تتحكمي في البنزين والفرامل وتبقي فاهمة الإشارات اللي في الشارع واللي في عربيتك، تبقي فاهمة إزاي وإمتى تجيبي أول وتاني وإمتى تهدي وإمتي تسرعي، تبقي فعلا سايقة العربية ومتحكمة فيها عشان تقدري تروحي مشوارك من غير حوادث!

نفس الحكاية... في طريقك للإرتقاء بجودة حياتك والوصول لبصمتك ومراد ربنا منك، محتاجة تبقي «سايقة» عربيتك أو بمعنى أخر، محتاجة تبقي «مسيطرة» على نفسك وعلى العناصر أو الحاجات المهمة جواكي واللي بتأثر بشكل مباشر على اختياراتك وقراراتك وتصرفاتك وبالتالي جودة حياتك، وأول الحاجات دي هي: مشاعرك وحالتك النفسية!

والتر كانون - عالم فيسولوجي في جامعة هارفرد - كان من أوائل الناس اللي شرحت طريقة المخ في التعامل مع الشعور بالخطر. في جزء في مخ الإنسان بيسموه «المخ البدائي» أو «مخ الزواحف» وهو الجزء اللي بينشط في المخ أما الشخص بيقابل موقف خطر على حياته - زي أسد بيهجم عليه مثلا - واللي بيخليه ساعتها يستخدم أوتوماتيك ومن غير تفكير رد فعل من اتنين: إما الـ fight response يعني يحارب الأسد ده، أو الـ flight response يعني يجري ويهرب منه.

إزاي بيحصل كده؟

اللي بيحصل فيسيولوجيا إن وقت مواجهة الخطر جسم الإنسان بيحصل فيه تغييرات كتير... بيحصل مثلا إفراز كبير لهورمون الأدرينالين والكورتيزول



في الدم وتدفق الدم نفسه بيبدأ يروح أكتر للعضلات عشان يقدر الشخص ده يحارب أو يهرب من الأسد بقوة وسرعة أكبر من الطبيعي بتاعه. في نفس الوقت بيحصل تغييرات تخلي نظر الإنسان يبقى حاد أكتر وإحساسه بالألم بيبقى أقل، وبيحصل كمان تغييرات في الجهاز المناعي والهضمي (الدم بيتدفق ليهم أقل لأن وقت مواجهة الأسد في أجهزة تانية محتاجينها أكتر من المناعة والهضم)، وكل التغييرات دي بتحصل عشان تخلي الإنسان مؤهل نفسيا وجسديا أكتر لمواجهة الخطر أو الهرب منه!

طريقة التعامل بتاعت المخ دي بتخلينا في وقت الإحساس بالخطر مانفكرش بشكل عقلاني (عشان كده الجزء ده في مخنا إسمه «المخ البدائي») ويندخل على طول في الـ fight flight response أو في رد فعل المواجهة/ الهرب لأن مفيش وقت ولا مجال للهدوء والتفكير العقلاني، بيقولك الأسد على الباب يا ريس!

لو عايزة تقربي الصورة لنفسك أكتر فكري في المرة اللي كنتي نايمة عيانة في السرير مثلا وفاجأة بتبصي لقيتي المكتبة الضخمة بتاعتك بتقع وابنك واقف تحتها، بتعملي إيه ساعتها؟ بتقومي جري بقوة ميت حصان تمسكي المكتبة أو تزقي ابنك ولا كأنك فجأة بقيتي جريندايزر، ومن غير أي تفكير! أهي القوة والسرعة اللي حصلت دي وعدم إحساسك بألم المرض وقتها كانوا بسبب الأدرينالاين والكورتيزول اللي اتفرز في الدم والتغييرات الكتير اللي قلنا عليها، ودي من نعم ربنا علينا وإلا كان زمان الديناصورات أكلتنا من زمان!

لحد هنا حلو وجميل، المشكلة فين بقى؟

المشكلة إن جسم الإنسان مش بيفرق بين الخطر الحقيقي على حياته - زي الأسد مثلا - وبين الخطر المتوهم زي فيلم الرعب أو الأكشن اللي بنتفرج عليه كأننا عايشين جوه، أو حتى الضغوط اليومية اللي بنتعرض ليها في الحياة زي زحمة الشارع أو الشعور بالإحراج أو الخوف من الفشل أو حماتي اللي بتنكد عليا أو مصاريف المدراس اللي مش عارفه أجيبها منين



أو الموقف البايخ اللي اتحطيت فيه أو مشاكل صاحبتي مع جوزها وهكذا! ونتيجة لكده بقينا طول النهار بنواجه الأسد! على طول محطوطين في ضغط وبالتالي على طول مشغلين الـ fight flight mode! بقينا بسهولة رهيبة أما بنتحط في أي ضغط زيادة شوية يا بنتعصب على اللي قدامنا ونهجم عليه، يا بناخد جنب وننهار ونتعزل! وفي الحالتين بنبقى بنستخدم مخنا البدائي ومش بنفكر بأي عقلانية أو حكمة!

الـ fight flight mode واللي في علم النفس ساعات بيسموه الـ survival mode أو اللي أنا بحب أسميها حالة الطوارئ، دي حالة خطيرة جدا! حالة الطوارئ ربنا إدهالك عشان تحمي نفسك من الخطر الحقيقي في مدة معينة وبعدين ترجعي تمارسي حياتك عادي، إنما لو البلد على طول مفعلة قانون الطوارئ، لو جسمك ونفسيتك على طول في حالة طوارئ تبقى كارثة! التغييرات الفيسيولوجية اللي بيعملها الأدرينالين والكورتيزول في الجهاز المناعي والهضمي على سبيل المثال ممكن نعيش بيها من غير ضرر لحد ما ننجو من الأسد! إنما يوم أما يبقى الأسد ده عايش في دماغك على طول وإنتي مش مسيطرة عليه أو بمعنى آخر يوم أما تبقي على طول في ضغط ومش مسيطرة على مشاعرك، جسمك وصحتك هتبوظ! المناعة فعلا هتضعف والجهاز الهضمي هيتلخبط، ونتيجة كده هتلاقي إن أمراض زي الصداع والقلب والسكر والسمنة المفرطة والقاولون والضغط وأمراض المناعة بقو اسمهم «أمراض العصر»!

إيه علاقة كل اللي بنقوله ده بقصة الرحلة ومراد ربنا مننا؟

حالة الطوارئ المستمرة دي بتخليكي ضعيفة، بتمرضك مع الوقت، وطبعا بتأثر على أدائك وعلاقتك بالأخرين! حالة الطوارئ بتخلي تفكيرك مشوش ومفيش حكمة ولا عقلانية في تصرفاتك! بتخلي جسمك ونفسيتك في حالة حرب، ومفيش حد هيقدر يركز على مراد ربنا منه ولا ياخد قرارات سليمة في حياته وهو طول النهار بيحارب الإرهاب الحقيقي والمحتمل جوه دماغه! عشان كده مهم جدا أول ما تلاقي لمبة الطوارئ



بتنور وجسمك هيبدأ في الهجوم أو الهرب، إنك تهدي! إنك تهدي المخ البدائي وتستخدمي باقي أجزاء مخك اللي ربنا ميز الإنسان بيها عن باقي الحيوانات! إنك تاخدي بريك ولو لدقايق قبل ما تعملي أي رد فعل عشان تقدري تسيطري على المخ البدائي وتفكري صح!

أسيطر إزاي؟

أكتر حاجة هتساعدك إنك تسيطري على المخ البدائي وتفكري في الموقف بعقلانية إنك تمشي على الخطوات دي:

١ ـ أما يحصل موقف يضايقك أول حاجة تعمليها إنك تسكتي وتركزي على التنفس بتاعك! حاولي تاخدي نفس طويل وعميق لدرجة إنك تحسي إن بطنك نفسها بتعلى وبتوطى مع النفس. كرري الطريقة دي في التنفس كذا مرة لأن الأكسوجين اللي داخل ده هيساعد مخك البدائي إنه يهدّي الـfight flight response فتبدأي تفكري، هاتبقي كأنك بتهدّي مخك وبتطمنيه إنه مفيش خطورة حقيقية على حياتك دلوقتي فمش محتاجين لمبة الطوارئ تنور ولا الأمن المركزي ينزل ولا أي حاجة. كأنك بتقولي لمخك «أنا مجرد بتفرج على فيلم رعب مش أنا اللي بيحصل لي كده في الحقيقة» «دي قصة صاحبتي مش قصتي أنا» «دي كلمة بايخة جوزي قالهالي لكن أنا مش بموت» وهكذا. القصة دي ممكن تاخد وقت قليل أو كتير بس اللي يهمني في أول خطوة إنك فعلا ماتندفعيش في رد فعلك. اسكتي ☺

«إذا غضب أحدكم فليسكت»

حديث شريف

---

٢ ـ الخطوة التانية ـ بعد ما تبقي أخدتي دقايق ساكتة وبتتنفسي كويس ـ هي إنك تغيري البيئة الخارجية اللي حواليكي. قومي من المكان اللي إنتي



فيه، إقعدي لوحدك شوية، صلي، اخرجي إتمشي، غني، لوني، إرسمي، نامي، إتكلمي مع واحدة صاحبتك، إتوضي، اعملي أي حاجة بتهديكي عامة المهم تغيري وضعك أو الحاجة اللي بتعمليها عشان تشتتي مخك فيهدى.

طيب، ممكن ساعات تتحطي في موقف يستفزك أو يضغطك جدا وتبقي مش عارفة تقومي من مكانك عشان تغيري البيئة اللي حواليكي وتشتتي مخك، هاتعملي إيه؟ لو حصل ده، ساعتها ممكن تعملي حاجة لطيفة جدا إسمها State Induction ومعناها باختصار إنك تشغلي فيلم هندي جوه دماغك وتقعدي تتفرجي عليه. فكري في مكان أو حالة إنتي نفسك تكوني فيها واقعدي تخيليها بتفاصيلها هتلاقي نفسك هديتي. يعني مثلا: إنتي في العربية مع ولادك وهما عاملين دوشة والمخ البدائي هيشتغل أمو وهيخليكي تطلعي نار من بؤك في وشهم، هاتعملي إيه؟ أنا شخصيا في الموقف ده بقعد أتخيل نفسي على البحر في هاواي مثلا، واقعد أفكر هبقى لابسة إيه ومعايا مين وكل التفاصيل اللي تخليني أشتت مخي البدائي لحد ما اهدى وأتصرف بشكل صح. ونفس الطريقة دي ممكن تنفعك في المواقف والزيارات العائلية والرسمية اللي بيبقى فيها ناس بيتفننوا دايما إنهم يدوسوا على زرار الطوارئ عندك!

الخطوتين الأولى والتانية دول هما خطوات «للسيطرة» على مشاعرك وحالتك النفسية عشان تصرفاتك ماتفلتش منك. في مواقف بتبقى بسيطة مش بتحتاج منك غير إنك تسيطري على مشاعرك ومخك البدائي عشان تهدي والموقف بعدها بيعدي وخلاص، وفي مواقف بتبقى أعمق أو ضايقتك أكتر فبتحتاج منك خطوتين كمان: «المواجهة» و«الاستخدام»!

٣ ـ «المواجهة» معناها إنك تواجهي مشاعرك. إنك بعد ما تهدي، تخرجي مشاعرك وتتكلمي معاها وتشوفي مالها. إنك تتكلمي عن اللي حصل مع نفسك أو مع حد أو حتى مع الشخص اللي ضايقك نفسه، بنفس ترتيب المشاعر اللي أشجان شرحته لسيندريلا كده، لحد ما توصلي للتفهم جواكي.



إيه أهمية الترتيب بتاع المشاعر: غضب - حزن - خوف - أسف - تفهم؟

أهمية الترتيب ده إن إحنا عادة لما بيحصل لنا موقف، مش بنشوف غير الشعور اللي على الوش بس، اللي هو الغضب. الغضب ده بيكون كأنه قمة جبل من المشاعر جواكي كابس على نفسك! فأما تطلعي كل الغضب اللي إنتي فيه هتتفاجئي إن في مشاعر حزن بدأت تظهر... وبعدين أما تتكلمي عن كل الحزن اللي حساه هتلاقي في مشاعر أعمق، في خوف من حاجة جواكي وماكنتيش شايفاه أما كنتي مركزة بس على الغضب... بعد كده هتلاقي نفسك دخلتي أكتر جوه مشاعرك وحسيتي بالأسف، أسف على حاجة إنتي عملتيها غلط أو أسف على الوضع اللي إنتي فيه عامة! أما تخرجي كل المشاعر دي ساعتها بس هتقدري توصلي للتفهم في الموقف، تفهم إن في سوء تفاهم حاصل، تفهم إن الموقف مش مقصود، تفهم إننا بني آدمين وبنغلط، تفهم حتى إن الشخص اللي قدامك هو اللي عنده مشكلة في طريقته مع الناس عامة مش إنتي اللي وحشة.

نقطة كمان: مهم جدا وإنتي بتخرجي مشاعرك، إنك تخرجيها كلها فعلا! ماتقعديش تقولي لنفسك «ماينفعش تحسي بكده، ماينفعش تفكري كده» حتى لو الموقف بالعقل مش منطقي زي إنك تكوني غيرانة من بنتك مثلا! ماتنكريش مشاعرك مهما بانت إنها سخيفة لأنك فعليا حاسة بيها ومحتاجة تشوفيها وتتكلمي معاها وتفهمي إيه اللي وراها بدل ما تخرج المشاعر دي على هيئة عصبية أو عنف أو مرض في جسمك!

اتعودي ما تكتميش مشاعرك ولا تغوصي فيها بزيادة. اكتبي، إتكلمي مع نفسك، إتكلمي مع صديقة، إتكلمي مع كوتش أو دكتور، إتكلمي حتى مع اللي ضايقك ولو في خيالك، المهم المشاعر تخرج! وبعد ما تخرج تيجي خطوة «الاستخدام».

٤ - بعد ما تبقي هديتي وخرجتي كل مشاعرك، مهم جدا إنك «تستخدميها» زي ما اتكلمنا عن إشارات المرور في الفصل الخامس. في الخطوة دي



إنتي محتاجة تفهمي إيه الرسالة اللي مشاعرك بتقولها لك وتاخدي قرار، قرار إنك هتبعدي عن الشخص ده أو هتواجهيه، قرار إنك هتعتذري عن غلط عملتيه، قرار إنك هتغيري تصورك وقناعاتك عن اللي حصل... أو بمعنى تاني هتاخدي الموقف اللي حصل وضايقك ده - خسارة الفلوس مثلا - واتحط في برواز اسمه «الفشل»، وتحاولي تغيري طريقة تفكيرك فيه وتحطيه في برواز تاني مثلا اسمه «التعلم». وده وإن كان يبدو صعب دلوقتي إنما لو مشيتي على خطوات الكتاب - حققتي توازن وفكيتي الكلبشات واتعلمتي تهدي قبل ما تاخدي أكشن - ساعتها هيبقى أسهل!

ساعات عشان نغير البرواز اللي حطينا فيه الموقف وناخد قرار صح، بنحتاج نتكلم مع حد عقلاني شوية يخلينا نشوف الأمور من زاوية مختلفة، وساعات بنحتاج ندرب نفسنا إننا ماناخدش كل كلمة بشكل شخصي. ساعات كمان بنحتاج ندي دعم لنفسنا في المواقف الصعبة ونغير طريقة كلام المعلق الرياضي اللي جوه دماغنا واللي بيقولنا «يا فاشلة يااللي مالكيش لازمة». وساعات بنحتاج نرجع لفهمنا عن الحياة ونفكر إن إزاي الصعوبات دي حاجة طبيعية أصلا وبتحصل لكل الناس.

كل دي اقتراحات لتغيير «البرواز»، والنقطة دي تحديدا هانتكلم عنها أكتر في آخر الفصل ده، بس بشكل عام لو غيرتي البرواز بتاع الموقف ونظرتك ليه، شعورك ورد فعلك تجاهه هيتغير تماما.

كده إحنا اتكلمنا عن أول عنصر لازم نبقى مسيطرين عليه عشان نحقق جودة في حياتنا وقرارتنا والبصمة اللي هنسيبها في الدنيا، ألا وهو مشاعرك وحالتك النفسية.



خلينا قبل ما نرجع لسيندريلا نفكر: إيه الخطة اللي قررتي تعمليها عشان تهدي أما تتحطي في حالة الطوارئ؟

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....



المقابلة الثامنة ـ القيم:

= صباح الخير يا شجنجن. دلوقتي أنا بقيت برنسة في موضوع السيطرة على حالتي النفسية ده، روحت أزور باكينام عشان عملت حادثة واتخرشمت، لقيتها عمالة تعيط وتقول «ليه يا ربي يحصل لي كده، أنا إيه اللي عملته في حياتي؟ ليه اتحرم من إني أحضر المحاضرة المهمة جدا بتاعت حمزاوي اللي هيتكلم فيها عن «القضايا الإبستمولوجية والديتاكتيكية وكيفية الإستعاضة عنها بطبق من الفول والطعمية في ثنايا الحديث عن الأمم المتحدة الموزنبيقية»

ـ ها؟ هي قالت فول وطعمية؟

= مش ده المهم، المهم إني لقيت الولية حماتي عمالة تقول «وده كان مستخبيلك فين ده يا بنتي؟ ويا ترى مين اللي حسدك يا باكي يا حبيبتي؟ مين اللي مركز معاكي جبتي إيه وروحتي فين وعملتي إيه لحد ما جابك الأرض؟» تفتكري هي تقصد مين يا أشجان؟ الست دي أنا مش بفهمها خالص! المهم قعدت أقولها يا طنط بلاش الكلام ده اللي حصل حصل، وفضلت ماسكة أعصابي ومستحملة النكد ده وماتهورتش وقلبتهالهم غم زي كل مرة!

ـ برافو يا سيندريلا! بس قوليلي، إيه رأيك في الأسئلة اللي هما بيسألوها دي؟ في طريقة تفكيرهم؟ تفتكري دي حاجة هتساعدهم يسيطروا على مشاعرهم وتخليهم يختاروا اختيارات صح في المستقبل ويبقى عندهم حكمة، ولا العكس؟

= العكس طبعا! بس الواحد وهو متضايق مابيفكرش كده!

ـ عشان كده زي ما قلت لك مهم جدا تهدي الأول، لأن الإنسان طول ما هو في مربع الضيق والغضب بتبقى أسألته كلها غلط وبالتالي اختيارته كلها غلط، لازم نهدى الأول!

= وبعد ما نهدى؟



ـ نبدأ نسأل أسئلة تساعدنا، ودي برضة مهارة إننا نتحكم في الأسئلة اللي بنسألها لنفسنا في المواقف. في ناس أما بتمر بمواقف صعبة في حياتها ـ زي مثلا إنها عملت مشروع ومانجحش ـ بتبدأ تسأل نفسها أسئلة تحبطها وتخلي قرارتها غلط «ليه يا ربي حصل كده؟ هو أنا عمري في حياتي ما هنجح أبدا؟ هو أنا مفيش حد في الدنيا دي بيحبني؟ هو أنا عمري ما هتبسط؟ هو ربنا إمتى هيطلعني من اللي أنا فيه ده؟ طب إيه لازمة المعافرة بقى؟»

طبعا أي إجابات على الأسئلة دي هتبقى كلها إحباط وهمّ، وهتخلي مخك يفتح دولاب المواقف القديمة المؤلمة ويجيب لك كل الأدلة اللي تأكد لك أد إيه إنتي إنسانة فاشلة وغبية وتستحقي تعيشي حزينة! والحالة دي يا سيندريلا بتعطل الواحد لو غاص فيها.

إنما في ناس تانية أما بتحط في نفس المواقف بتسأل نفسها أسئلة مختلفة! أسئلة تساعدها، زي مثلا: «إيه الغلطة اللي ممكن أتفاداها المرة الجاية؟ إيه اللي أنا إتعلمته؟ إيه نقطة الضعف اللي محتاجة أقويها؟ إزاي المرة الجاية أدرس السوق أحسن؟ إزاي أركز على الحلول دلوقتي؟ إزاي أطلع نفسي من المود الكئيب ده عشان أفكر صح؟» وهكذا.

وعموما زي ما إنتي شايفة يا سيندريلا: جودة الأسئلة أما بتتغير، جودة الإجابات بتتغير، وبالتالي جودة القرارات وجودة الحياة كلها بتبقى أحسن!

= أيوه يعني نعمل إيه أما نلاقي نفسنا بنسأل أسئلة إجابتها محبطة؟

ـ غيري السؤال! علاقاتك حتى بالناس هتبقى أحسن أما تغيري السؤال! فرق كبير بين إني أسأل «هو ليه جوزي مش بيحبني زي ما بيحب صحابه؟» وبين إني أسأل «هو أنا إزاي ممكن أجذب جوزي ليا وأخليه يحب يقعد معايا؟» الإجابة بتاعت السؤالين مختلفة تماما فالتصرفات والتايج هتختلف!

= طب لو أنا مش بعرف؟

ـ محتاجة تتعودي، مرة على مرة هتكتسبي المهارة دي، إهدي الأول زي ما إتفقنا وبعدين إبدأي إسألي نفسك أسئلة تساعدك، لأنك لو إتعودتي



تسألي السؤال الصح - بدل الولولة والحزن - هتلاقي نفسك بقى عندك حكمة ونضج أكتر في قراراتك!

= طب ممكن سؤال إيجابي؟ تفتكري اللي حسدت باكينام أول حرف من اسمها إيه؟

- سيندريلا! البنت المرة دي عملت حادثة وعاشت، المرة الجاية هنلاقي نايزك نزل قضى عليها! إرحميها يرحمك ربنا!

= حلو موضوع النايزك ده، عايزة خطة وتركيز! طب دلوقتي إنتي المرة اللي فاتت قلتي لي «أي حد فينا يا سيندريلا أما بيجي يقييم الأمور أو ياخد قرار في حياته شكل القرار ده بيتأثر حسب ٣ حاجات أساسيين» وأنا دلوقتي قدامي قرار مهم جدا في حياتي فعايزة اعرف إيه هما الـ٣ حاجات الأساسيين دول؟

- أول حاجة خلاص قلناها وهي حالتك النفسية

= فهمتها يا برنس، إيه تاني حاجة بقى؟

- تاني حاجة هي منظومة القيم اللي بتحكم تصرفاتك

= تاني هتقولي لي منظومة وقيم وكلام كبير! اشرحي بالعربي!

- كلنا يا سيندريلا على مدار حياتنا وتربيتنا والتجارب اللي مرينا بيها إتكون عندنا قيم أو ببساطة بقى عندنا معاني ومشاعر معينة أهم من معاني ومشاعر تانية.

كلنا بنحب مثلا إحساس الأمان والإنجاز والراحة والحرية، إنما ترتيب الحاجات دي في حياة كل واحدة فينا بيختلف، في ناس عندها قيمة الإنجاز أهم بكتير من الراحة، في ناس عندها قيمة الأمان أهم بكتير من الحرية وهكذا... والعكس برضه، كلنا مش بنحب الشعور بالرفض والوحدة والتعب والإهانة مثلا، إنما برضه الترتيب بيختلف! في واحدة ممكن تتعايش مع الشعور بالتعب بس تعمل أي حاجة عشان ماتحسش بالإهانة، وواحدة معندهاش نفس الحساسية الرهيبة ناحية الإهانة لكن ماتقدرش تتحمل الشعور بالوحدة، وهكذا.



= طب إيه علاقة الكلام ده بموضوع الحكمة والقرارات اللي كنا بتتكلم عليها يا شوشو؟

- علاقتها إن الإنسان عشان يقدر يقيم الأمور صح وياخد قرارات بحكمة، لازم يكون فاهم كويس هو إيه القيم المهمة بالنسبة له، وإيه معنى القيم دي عنده أو إيه اللي بيخليه يحس بيها، لأنه لو أنا مثلا عندي قيمة الأمان عالية جدا وروحت اتجوزت واحد بيضرب لي في القيمة دي بتصرفاته طول النهار إيه اللي هيحصل؟ هعيش تعيسة طول الوقت! وهيبقى اختياري للشخص ده ماكنش فيه أي حكمة، مش عشان هو وحش بس عشان الاختيار نفسه مش متماشي مع القيم المهمة عندي!

= ماتقلقيش يا شوشو إنتي عمرك ما هتعيشي تعيسة في جوازك، لأنك عمرك أصلا ما هتتجوزي!

- الله يكرم أصلك يا شيخة!

= طب اعرفها إزاي القيم دي؟

- في طرق كتير جدا عشان تعرفي منها القيم اللي بتحركك يا سيندريلا. هديكي دلوقتي أبسط طريقة فيهم ولو عايزة تفهمي وتتعمقي أكتر هتلاقي إختبارات كتير عن القيم موجودة في الكتب وعلى الإنترنت.

بصي يا ستي، عايزاكي أما ترجعي البيت تاخدي دقايق كده ترتبي القيم اللي تحت دي حسب درجة أهميتها بالنسبة لك (١ أهم حاجة - ١٥ أقل حاجة مهمة) وحاولي ماتجوبيش بمثالية، يعني خليكي على طبيعتك، كلهم حاجات مهمة وجميلة بس إسألي نفسك: إيه اللي بيهمني وبيبسطني أكتر أما يتحقق؟ إيه الشعور اللي بيسعدني أكتر أما يكون موجود في حياتي؟

الحب

الأمان

المساهمة

المغامرة



الصحة

الشغف

الإنتاج

الحرية

الشجاعة

الراحة

النمو والإزدهار

التميز

التقدير

التقبل من الآخرين

القوة والسلطة

وعشان تحددي منظومة القيم بتاعتك أكتر كمان، بعد ما تخلصي إسألي نفسك السؤال ده: إيه اكتر حاجات في دول مستعدة أعمل أي حاجة عشان ماحسش بيهم؟ وبرضه رتبيهم حسب الأهمية (١ أسوأ حاجة بالنسبة لك أو أكتر حاجة بتحبي تبعدي عنها ـ ١٥ أقل حاجة بتخافي منها)

الشعور بالرفض

التعب البدني

الإهانة

الوحدة

عدم التقدير

الخوف

النكد والكآبة

عدم الحب

الإحراج



الفشل

الإحساس بالذنب

عدم السيطرة

الشعور بالجهل

عدم الأهمية

قلة الحيلة

= سؤال: هو ليه الجوع مش فيهم؟ أنا ممكن اعمل أي حاجة عشان ماحسش بالجوع! ممكن أكلك إنتي شخصيا!

ـ سيندريلا،غورررري يا سيندريلا!





اظبطي البوصلة

لو فعلا عاوزة توصلي لمرحلة عميقة جدا من النجاح والسلام الداخلي وتفهمي نفسك وإيه اللي بيشجعك ويحفزك في حياتك عشان تاخدي قرارات بحكمة وتعيشي بجودة وعلى مراد ربنا منك، محتاجة ـ بعد ما يبقى عندك تحكم في مشاعرك ـ إنك تفهمي إيه القيم العليا بتاعتك، وبعدين تعيشي بيهم في كل أيامك وكل قراراتك وكل اختياراتك سواء كان المجتمع اللي إنتي فيه بيشجع على القيم دي ولا لأ، أو سواء كان اللي حواليكي عندهم نفس القيم دي ولا لأ!

إيه الكلام الكبير ده؟

واحدة واحدة، زي ما قلنا إن المشاعر بتاعتك بتعتبر إشارات مرور ليكي عشان تتعلمي منها تتصرفي إزاي في المواقف، القيم بتاعتك بتعتبر هي بوصلتك في حياتك! أي وقت تلاقي نفسك متلخبطة قدام قرار مهم، يبقى إنتي هنا محتاجة ترجعي للبوصلة دي وتظبطيها!

في ناس أما بيجي لها إحباط بيتصرفوا تصرفات مدمرة، يشربوا خمرة ولا يشموا مخدرات، ياكلوا بطريقة مَرَضية، يعاملوا اللي حواليهم بمنتهى القسوة والأنانية، يطلعوا من فيلم لمسلسل لبرنامج لفيلم لمسلسل لبرنامج وهكذا، بيعملوا أي حاجة «تلهيهم» عن الشعور بالإحباط أو الحزن او العجز وتغير لهم المود في السريع وخلاص! والسلوك بتاع «الملاهي» ده أما بيتكرر بيتحول لنمط، وساعتها كلنا بنتدخل عشان نساعد الشخص يغير النمط ده (يبطل إدمان أو يقوم من قدام التليفزيون أو يبطل يعرف ستات على مراته) مع إنه مشكلته الحقيقية أعمق من كده بكتير، أعمق من السلوك ومن النمط ومن التصرفات دي، المشكلة الحقيقية في منظومة القيم اللي بتحركه!

طب يعني إيه قيم؟

توني روبنز اتكلم عن القيم في كتاب Awaken the Giant Within وقال إن القيم ـ اللي هي العنصر التاني اللي بيأثر على قرارتنا ـ معناها



بساطة كده: إيه اللي مهم ليكي في حياتك؟ لو قلتي لي «عيلتي» هقولك عيلتك دي وسيلة بتوصلك لقيمة معينة، وعشان تعرفي القيمة دي بتسألي نفسك «هي العيلة يعني إيه بالنسبة لي؟»

ممكن تبقى إجابتك «العيلة يعني الأمان» ويبقى القيمة هنا اللي إنتي بتقدريها هي «الأمان»، ممكن تبقى «العيلة يعني الحب» وتبقى القيمة هنا «الحب» وهكذا. إيه تاني مهم في حياتك؟ «الفلوس»، نفس الكلام! الفلوس دي وسيلة لتحقيق قيمة زي الأمان أو المساهمة في المجتمع أو الحرية، حسب كل شخص ومعنى الفلوس بالنسبة له.

عادة أول مشكلة بتحصل أما بنبقى ملخبطين بين «القيمة» نفسها و«الوسيلة» لتحقيق القيمة دي! أما بنبقى مركزين وإحنا بنحط أهدافنا أو بنختار بين حاجتين مثلا على الاختيار اللي هيحقق لنا «الوسيلة» مش «القيمة» وده غلط، فتلاقي مثلا: عاليا قررت تتجوز محمد، ومحمد كويس وطموح ومهذب بس مش رومانسي وملوش في الكلام الحلو، فتلاقي عليا تعبانة جدا ومحدش فاهم ليه! يا بنتي ده بيحبك وبيجيب لك وبيعملك وبيشتغل وبيكسب كويس! آه فعلا، بس هي لو القيمة العليا عندها «الحب والعاطفة» هيبقى «الأمان» اللي محمد بيديهولها ده مش كفاية بالنسبة لها، وهتبقى وصلت بالفعل «للوسيلة» اللي هي العيلة، إنما ماحققتش «القيمة» اللي هي الحب والعاطفة. وده مش معناه إنها تروح تطلق، إنما معناه إنها محتاجة تشرح لمحمد ترتيب القيم بالنسبة لها، وتفهم هو ترتيب القيم بالنسبة له إزاي، عشان يراعوا هما الاتنين في علاقتهم ببعض إن كل واحد يتعامل مع التاني بالقيم المهمة عنده، بدل ما هي تتهمه إنه مش بيحبها وهو يتهمها إنها مش مقدرة اللي هو بيعمله عشانها.

وساعات بيكون حل تاني في موقف زي ده، إن لو عاليا فعلا حياتها كويسة مع محمد وبيحبوا بعض وبينهم احترام وصداقة، والرومانسية والعواطف هي الحاجة الوحيدة اللي ناقصاها، يبقى ممكن عاليا تحاول إنها تُعلي من أهمية قيم تانية في علاقتها الزوجية (زي مثلا الاحترام أوالمشاركة أو



التقدير أو الأمان)، وتغير نظرتها أو طريقة تفكيرها في تصرفات جوزها وطريقته في إظهار الحب. وهي هنا مش بتضحك على نفسها، هي هتفضل محتاجة تسمع كلام رومانسي لأن دي حاجة مهمة بالنسبة لها، إنما هي بتحاول توري نفسها إن في قيم تانية كتير مهمة وموجودة في علاقتها بمحمد، بدل ما تبقى دايما شايفة اللي ناقصها بس.

ويشكل عام لو كل واحدة فينا عرفت القيم المهمة بالنسبة لها هتختار الزوج اللي هيشبع عندها القيم دي مش هتتجوز أي جوازة وخلاص، وهتختار جو الشغل اللي هيشبع القيم دي، والصحاب اللي هيشبعوا القيم دي، وغيرهم وغيرهم من الوسائل اللي هتخليها تعيش بالقيم المهمة عندها.

بالنسبة لي مثلا، أنا عندي قيم زي الحرية والمغامرة والإنجاز والتأثير في الأخرين مهمين جدا! أما اشتغلت في جوجل أول ما اتخرجت كان شغلي عبارة عن تقييم جودة نتايج البحث بتاعت جوجل كمحرك على الإنترنت. الشغل كان في حرية كبيرة لأني كنت بشتغل من البيت وبالمواعيد اللي تناسبني، ودي كانت حاجة عظيمة بالنسبة لواحدة بتحس دايما إن مواعيد العمل الروتينية المتعارف عليها إستعباد! إنما المشكلة إن الشغل ماكنش فيه أي نوع من أنواع المغامرة وكانت فكرته نمطية وروتينية جدا ومفيهاش أي نوع من أنواع التحدي ولا المخاطرة، ودي كلها قيم مهمة بالنسبة لي! كمان ماكنتش حاسة بتأثير أوي في الغير، لأني فعليا بشتغل من ورا الكومبيوتر مش بحتك بحد ولا حاسة إني بأثر في حد، وبما إني Goal oriented وبحب أحس إني بعمل إنجاز فكنت شايفة إن شغلتي كانت أبعد ما يكون عن القيمة دي! ماكنتش بحس أن في فكرة معينة شغلاني وبتعب فيها عشان أنجزها، الموضوع كله روتيني جدا! صبرت سنة على الشغل لأنه كان مواعيده عظيمة والمرتب كان معقول جدا، بس على اخر السنة دي كنت خلاص هموت من الخنقة! مش سعيدة ولا متحمسة لحاجة ولا لاقية نفسي، فسبت الشغل!

من بعدها وأنا فهمت نفسي خلاص، أنا مش بتاعت شغل على مكتب



وأنا بصة في ورق أو كومبيوتر ومش بحتك بالناس، ولا بعرف اشتغل وظيفة بمواعيد إلزامية من كذا لكذا كل يوم طول حياتي، ولا بقدر اشتغل في حاجة نمطية مفيهاش مغامرة وإنجاز وتجديد وحرية! مش هكون سعيدة ولا مبدعة! والاكتشاف اللي إكتشفته في نفسي ده، ساعدني كتير بعدها في الاختيار بين الفرص اللي كانت متاحة قدامي سواء في الشغل أو الدراسة.

حتى في علاقتي بجوزي دايما بشرح له إني «أنا عندي القيم دي مهمة جدا فأرجوك ساعدني إني أعيش بيهم وانا كمان أساعدك في القيم بتاعتك عشان نعيش مبسوطين»، وده كان بيخليه ممكن في مرة يعمل حاجة فيها مغامرة - حتى لو هو مش عايزها أوي - عشان عارف إن شعور المغامرة ده أنا بحبه في الحياة والروتين بيقتلني.

فاللي عايزة أقوله إن عشان يبقى عندك حكمة في قراراتك، لازم تحددي الأول إيه القيم العليا في حياتك وتختاري الاختيارات اللي هتساعدك تحققيها وتعيشي بيها سواء في جوازك، صحابك، اختيار مدرسة ولادك، شغلكالخ.

لو مسكتي ليستة القيم اللي سيندريلا أخدتها ورتبتيهم، هتلاقي إن لو إنتي مثلا شخص قيمة المغامرة عندك عالية أوي، مش هتاخدي نفس القرارت زي الشخص اللي القيمة العالية عنده هي الأمان! مش هتشتري نفس العربية ولا هتسافري نفس السفرية ولا هتستثمري في نفس المشروع!

ولو إنتي اخترتي مثلا إن اكتر إحساس ماتحبيش تحسي بيه هو الشعور بالفشل، احتمال تلاقي نفسك بتختاري اختيارات في حياتك مفيهاش تحدي أوي عشان ماتتعرضيش للشعور بالفشل.

ولو إنتي مثلا اخترتي الشعور بالرفض في الأول، ممكن تلاقي نفسك بتختاري دايما تروحي الأماكن اللي فيها ناس شبهك عشان ماتتعرضيش لإنه حد يحسسك بالرفض!

المقصود من كل الأمثلة دي، إنك تشوفي إزاي القيم العليا في حياتنا بتعتبر البوصلة اللي بتحركنا أو بتأثر على قرارتنا بشكل يومي. وزي



ما قلنا المشكلة الأولى بتحصل أما بنلخبط بين «القيم» و«الوسائل» لتحقيق القيم دي! وحل اللخبطة بيبقى بإنك تحددي قيمك عن طريق التمرين بتاع سيندريلا، وبعد ما تحدديها تسعى إنك تعيشي بيها في اختيارك «للوسائل» في حياتك.

ساعات بتظهر مشكلة تانية في منظومة القيم بتاعتنا وبيحصل نتيجتها لخبطة جامدة، وهي مشكلة: تضارب القيم!

تضارب القيم يعني مثلا: واحدة اختارت «التميز» قيمة عالية جدا عندها، وفي نفس الوقت اختارت اكتر شعور من القائمة التانية مش عايزة تحس بيه هو «النقد»، طيب الترتيب ده ممكن يكون نتيجته إيه؟ ممكن تكون نتيجته إنها تعطل! ليه؟ لأن كل ما الإنسان عامة هيتميز أكتر كل ما الناس هتعرفه اكتر، وكل ما الناس هتعرفه اكتر كل ما هيكون مُعرض أكتر للنقد من الغير، دي ضريبة النجاح والتميز عامة، فلو الإنسان ده أكبر مخاوفه هو الشعور بالنقد، يبقى غالبا مع أول نقد هيجيله من حد، عقله هيقوله «لا خلاص مش مستاهلة، كفاية تميز لحد كده!» فهيعطل!

مثال تاني: لو واحدة عندها قيم عالية جدا «الحب» و«الحرية»، ممكن ساعات القيمتين دول يتضاربوا ويعملوا لها مشكلة، لو هي مثلا ماتقبلتش فكرة إن الحب أحيانا بيكون مُنتج إضافي معاه شوية تضييق لحريتها: «هترجعي إمتى؟ بتعملي ايه؟ ماكلمتنيش ليه؟ بلاش اللبس ده» وهكذا، عشان خطيبها/ جوزها خايف عليها أو بيُظهر اهتمام. لو هي مافهمتش ده، هتتخنق وهتحس إنها فقدت قيمة الحرية، وممكن تقرر إنها تسيب الشخص ده عشان ترجع حرة تاني، بس ساعتها غالبا برضه هتتعب لأنها هتبقى بتفقد قيمة الحب!

طب إيه الحل؟

الحل في تضارب القيم إني: أولا أكون واعية للقيم اللي بتحركني أصلا، وثانيا إني أما ألاقي قيمتين عندي بيتضاربوا - زي الأمثلة اللي فاتت دي - يبقى لازم ساعتها اخد قرار «واعي» هقدم انهي قيمة عن التانية، وليه؟

لازم أفكر إزاي هوصل لحل وسط بين القيم المتضاربة، أو انهي ترتيب بين القيم دي هيساعدني اكتر في تحقيق أهدافي! فمثلا في المثال الأول: لو أنا عندي قيمة التميز عالية، يبقى لازم أبقى فاهمة إن في ضريبة واكون مستعدة لها نفسيا، اتحكم في مشاعري وأفكاري أما تبدأ الناس تنتقد أو تعلق، أتفهم إن هيكون في غيرة أو عدم تقبل من بعض الناس لأي حد مختلف أو متميز عنهم، أتفهم إن نجاحي وتميزي في ناس هتستقبله كويس جدا، وناس هتختلف معايا اختلاف مُهذب، وناس هتحاول تهدم فيا، وكل ده طبيعي والمفروض أكون مهيئة له عشان ماعطلش.

وفي المثال التاني: لو أنا عندي تضارب بين الحرية والحب، يبقى لازم أولا أخد قرار «واعي» انهي قيمة فيهم هقدمها عن التانية في قرار الجواز ده مثلا. ولو قررت إني عايزة أكمل في العلاقة دي، يبقى مهم جدا إني أشرح للطرف التاني ترتيب القيم عندي عشان يفهم إن المشكلة ملهاش علاقة بمدى حبي له هو، أد ما ليها علاقة بقيمة الحرية عندي أنا. مهم جدا بعد كده، إني أوضح له يتعامل معايا إزاي في علاقتنا عشان يديني المساحة اللي تخليني ماحسش إني فقدت حريتي تماما واتخنق. ولازم أنا كمان بيني وبين نفسي أتفهم إن في قيم تانية بتعلى عندي دلوقتي - زي الحب أو التقدير مثلا - وإني محتاجة استمتع بيهم بدل ما أبقى متضايقة من غيرهم! من الآخر كده لازم أكلم عقلي كتير عشان مايهنجش من تضارب القيم جوايا!

ساعات كمان ممكن حد يلاقي إن ترتيب القيم عنده مش متضارب ولا حاجة بس مش مساعده إنه يحقق أهدافه. يعني مثلا: واحدة طول عمرها معندهاش قيمة الصحة عالية في حياتها، بالتالي مهملة في صحتها وبتتعب كتير ومش بتعرف تشوف شغلها أو أي هدف حطاه لنفسها! لو البنت دي بقى عندها وعي بترتيب القيم بتاعتها وشافت إنها مدية قيمة الصحة رقم ١٥ وفهمت إزاي ده بيعطلها، ممكن ساعتها «بوعي وتركيز» تبدأ تُعلي من القيمة دي وتاخد قرارات أفضل لصحتها وتعود نفسها على كده! يعني



تغير ترتيب القيم بتاعتها عشان تحسن جودة حياتها كلها.

وممكن واحدة تانية تضيف للقيم بتاعتها قيمة ماكنتش عندها أصلا - زي المغامرة مثلا - عشان هي على وشك الهجرة أو شغل جديد أو حتى محتاجة تكسر الروتين شوية وتخرج من دائرة الراحة بتاعتها، وهكذا.

فالخلاصة في قصة القيم دي إنك محتاجة ٣ خطوات:

١- تبحثي إيه القيم اللي بتحركك وترتبيها (رتبي القايمتين اللي سيندريلا أخدتهم جنب بعض)

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

٢- تسألي نفسك: هل الترتيب ده هيساعدني إني أحقق اللي أنا عايزاه ولا في حاجات متضاربة أو حاجات محتاجة أعليها شوية؟ أو حاجات مش موجودة وعايزة أضيفها؟

....

....

....

....

....

....



....

....

....

....

٣- تاخدي القائمة الجديدة دي وتخليها هي البوصلة المحركة لقراراتك:
وإنتي بتشتري عربية، وإنتي بتتجوزي، وإنتي بتقرري هتسافري فين، هتدرسي إيه، كل حاجة!

وخليكي عارفه، إنتي محتاجة تسيطري على حياتك! على مشاعرك وعلى قيمك! وأي ترتيب عايزة تغيريه أو قيمة عايزة تضيفيها، هتحتاج منك وعي وتركيز وتدريب فترة عشان تتحول للبوصلة الجديدة اللي بتستخدميها أوتوماتيك. المهم تبقي فاهمة إنك تقدري تعملي ده، لأن القيم دي مش حاجة اتولدتي بيها في جيناتك وعمرها ما هتتغير، القيم بتاعتك وعادتك وطريقة تعاملك مع مشاعرك جزء كبير منها مُكتسب وساعات ممكن يتغير من فترة للتانية، والإنسان اللي مش واعي ولا مسيطر على القيم اللي بتأثر في سلوكه وقراراته، بيبقى متخبط جدا في طريقه لمعرفة وتحقيق بصمته ومراد ربنا منه!



المقابلة التاسعة - المعتقدات والمعاني:

- أهلا أهلا إيه المفاجأة السعيدة دي؟ نفيسة ودرية مرة واحدة؟ ازيكم؟ وازيك يا سيندريلا؟

= كلنا كويسين، لا مش كلنا، نفيسة ودرية كان عندهم مشكلة مضايقاهم، وبما إني بقيت عاقلة وسوية نفسيا جبتهم لك تتكلمي معاهم لأني لو حاولت أساعدهم أنا بنفسي مش هعرف، إنتي عارفة هما طول عمرهم أغبية جدا!

- أغبية؟ كده إنتي عاقلة وسوية نفسيا؟ طيب ماشي، خير يا بنات؟

= مفيش خير، زي ما سيندريلا قالت لك إحنا طول عمرنا أغبية جدا! وإحنا في المدرسة ماكناش شاطرين خالص، وبعد ما كبرنا حاولنا نشتغل وبرضه ماعرفناش، ودلوقتي كل ما يجي لنا عريس يطفش من غبائنا... فقلنا نجيلك لأننا بصراحة شايفين سيندريلا عقلت كتير عن قبل كده.

- كويس إنها عقلت! طب إنتو عرفتوا إزاي إن العرسان بتطفش من غبائكم؟

= عشان إحنا أغبية، فعلا أغبية!

- طب إنتو عايزين مني إيه دلوقتي؟ نفك الغباء ده ولا إيه المطلوب؟

= لا مش مهم نفكه! إحنا عايزينك تحولي كل الناس لشوية أغبية، بس يبقى غباءهم أكتر من غبائنا عشان أما نحط غبائنا جنب غبائهم يبقو هما أغبى بغباء!

- !!

= مانعرفش بقى شوفي لنا حل!

- بصوا، ببساطة ومن غير كلكعة، كونكم ماكنتوش شاطرين في المدرسة أو في الشغل أو في الجواز مش هي دي المشكلة... دي مجرد أحداث بتحصل في حياتكم. المشكلة الحقيقية هي المعاني والمعتقدات اللي بتحطوها للأحداث دي وبترجموها بيها! هو ده اللي بيأثر على تصرفاتكم وأفكاركم وهو ده اللي هيأثر حقيقي على حياتكم في المستقبل.

= يعني إيه؟

- يعني القصة مش إننا نغير الأحداث بإننا نخلي الناس كلها غبية ولأ نجوزكم بالعافية مثلا، القصة إننا نغير ترجمتكم انتو للي بيحصل واعتقادكم فيه!

= يعني إيه؟

- هحكي لكم حاجة، وأنا أدكم كده حبيت واحد، كان ساحر برضه إسمه «ويزارد أوف أوز». كنا بنحب بعض جدا وكل حاجة كانت جميلة، لحد ما في يوم لقيته سابني من غير مقدمات وراح حب واحدة تانية! اليوم ده حسيت إنه قتلني وقتل جوايا كل راجل في الدنيا ممكن يبقى كويس وعنده وفاء! الموقف كان مؤلم جدا لدرجة إني ترجمته ساعتها بإن كل الرجالة خاينين وملهومش أمان! وبالتالي أما كنت بحس بمشاعر ناحية أي راجل عايزة يتجوزني بعد كده، كنت بقول لنفسي ده راجل يعني ملوش أمان، وكنت بدور في تصرفاته على أي حاجة تأكد الفكرة اللي عندي دي!

= عشان كده إنتي ماتجوزتيش؟

- بالظبط! الاعتقاد بإن كل الرجالة ملهومش أمان، خلاني ماشفش أي حاجة كويسة في أي راجل قابلته! وعشان كده بقولك، المعاني والمعتقدات اللي عندك بتأثر على قراراتك دلوقتي وفي المستقبل!

= بس ما هما كل الرجالة خاينين وملهومش أمان فعلا!

- بصي يا درية، التعميم جميل جدا ومفيد في الحاجات البسيطة في حياة الإنسان، يعني سيندريلا اللي قاعدة دلوقتي مستنياكم جوه التلاجة بتاعتي دي، فتحتها إزاي؟ شافت الإيد بتاعت التلاجة، وبالرغم من إنها اول مرة تشوف تلاجتي، إلا إنها كانت متأكدة إنها لو مسكت الإيد دي وشدت، التلاجة هتتفتح! طيب جالها منين التأكد ده؟ لأنها عندها خبرة! واضح إنها عايشة طول عمرها جوه تلاجات الناس فبقيت عارفة خلاص ومتأكدة إن التلاجة بتتفتح بالطريقة دي حتى لو الإيد شكلها اختلف، صح؟

= تمام.

- أهو في فتح التلاجة أو الحاجات البسيطة في حياتنا، تعميم التجربة بيفيدنا، إنما في الجوانب المعقدة شوية في الحياة زي علاقتنا بنفسنا أو



بالناس، التعميم ممكن يبقى مُضر، ويسبب حاجة إسمها «معتقدات معوقة»!

= يعني إيه؟

- يعني أنا أما اعتقدت إن «كل الرجالة خاينين» بسبب الموقف الصعب اللي اتعرضت له، بقى الاعتقاد ده «معوّق» ليا في حياتي.

= يعني إيه؟

- يعني بيعوقني ويمنعني إني أتعامل مع ناس كتير حواليا، أو بيعوقني إني أعيش سعيدة ومتوازنة، أو أوصل للحياة اللي عايزة أعيشها أو اللي ربنا خلقني عشانها!

= يعني إيه؟

- يعني أنا في الآخر ماتجوزتش ولا بقيت أثق في أي راجل - حتى زمايلي في الشغل - بسبب اعتقاد واحد عندي! والاعتقاد ده كان بسبب إني ترجمت وعممت خيانة الساحر أوز ليا على إن ده طبع كل الرجالة!

= يعني إيه؟

- يعني مهم جدا ناخد بالنا من الاعتقادات اللي بنكّونها كل يوم. مهم إن المعاني اللي بنحطها للمواقف اللي بتحصل لنا - زي إننا ماكناش شاطرين في المدرسة أو في الشغل أو معرفناش لسه نتجوز مثلا - تكون معاني بتساعدنا نتخطى اللي مضايقنا، مش بتضايقنا اكتر!

= يعني إيه؟

- يعني مش شرط يكون اللي حصل معاكم ده بسبب الغباء! مفيش حد غبي أصلا، في أنواع ذكاءات مختلفة! ممكن يكون ببساطة بسبب إنكم لسه مش فاهمين نفسكم أو مش عارفين قدراتكم، أو إنكم محتاجين تتعلموا شوية مهارات اجتماعية، أو إن العرسان مكنوش مناسبين أو أو... في معاني كتير مختلفة للأحداث اللي بتحكوها دي، ولو فكرتوا فيها هتساعدكم أكتر من إنكم تشوفوا إن كل ده جصل بسبب إنكم أغبية!

= يعني إيه؟

- يعني... تصدقوا إنكم أغبية بجد!

سيندريلا!!!!!!!!!! خدي اخواتك وغورررري يا سيندريلا!



معناها إيه دي؟

في فيلم أمريكي إسمه The Prisoners قصته بتدور حوالين جرائم خطف أطفال، كل شوية طفل بيتخطف والبوليس طبعا طول الفيلم بيبحث عن اللي ورا الجرايم دي وفي الآخر خالص بيكتشف المجرم! المجرم عبارة عن ست عجوزة قصتها باختصار إنها كانت طول عمرها متدينة جدا وبتدعو الناس للتدين لحد ما ابنها الوحيد مرض ومات بالسرطان! وقتها هي ترجمت الموقف ده على إنه ربنا بيعاقبها أو بيكرهها بالرغم من كل اللي هي بتعمله عشان تحبب الناس فيه! ده «المعنى» اللي هي حطته لمرض وموت ابنها واللي بناءا عليه قررت تنتقم وتشن حرب على ربنا (استغفر الله) وتقضي سنين حياتها بتخطف الأطفال من أهاليهم وتقتلهم أو تحقنهم بحاجات تخليهم مرضى نفسيين!

المثال بتاع الفيلم ده وإن كانت قصته متطرفة شويتين بس هي بتعبر جدا عن الفكرة اللي عايزة أقولها: معتقداتك والمعاني اللي بتحطيها للأمور بتفرق جدا في حياتك!

والتحدي اللي كتير بنقع فيه هو:

- أولا: إننا مش مسيطرين على العنصر ده - المعاني والمعتقدات - في منظومة تفكيرنا، يعني أوقات كتير بنبقى مجرد «مفعول به» مش مركزين إيه المعاني والمعتقدات اللي بتتكون في دماغنا مع كل موقف بنتعرض له!

- ثانيا: إننا بنتعامل في حياتنا اوتوماتيك وعادي جدا بالمعاني اللي بتتكون دي - واللي جزء كبير منها ساعات بيبقى ترجمة خاطئة للأمور- وبننسى إننا إحنا أصلا اللي حطينا المعنى للموقف، وإنه مجرد معنى من بين معاني تانية لنفس الموقف، مش أمر واقع ولا حاجة!

يعني إيه مجرد معنى من بين معاني تانية لنفس الموقف؟

في عبارة مهمة قالها عالم اسمه ألفرد كورزيبسكي بتقول The map is not the territory، أو الخريطة ليست هي الأرض. العبارة دي ببساطة



معناها إننا في حياتنا مش بنستجيب ولا بنقرر هنتصرف إزاي في المواقف المختلفة على أساس الواقع اللي هو «الأرض» الحقيقية، إنما إحنا بناخد الأكشن والقرار على أساس «الخريطة» اللي جوانا للواقع، أو تفسيرنا ونظرتنا إحنا للواقع! وزي ما ممكن يكون في خرايط دقيقة وخرايط مغلوطة لنفس الأرض أو البلد، ممكن يبقى في تفسير دقيق وتفسير مغلوط لنفس الموقف، وممكن نفس الموقف كل واحدة فينا ترسم له خريطة أو تحط له معنى مختلف تماما عن التانية.

يعني مثلا في الفيلم ده، موت الإبن الست حطت له معنى إن ربنا مش بيحبها، في حين إن واحدة تانية ممكن تحط له معني عكس كده بالظبط! ممكن تفكر مثلا إن ربنا بيحبها فبيبتليها! المعنى الأول خلاها ست مجرمة وبقيت عُرضة إن ربنا مايحبهاش فعلا! والمعنى التاني خلاها بالعكس، تصبر على الإبتلاء وترضى فربنا يحبها أكتر ويعوضها كمان! ده معنى، وده معنى تاني لنفس الموقف! وكل معنى منهم هيفرق كتير في القرارات وجودة الحياة اللي بعد كده.

مثال تاني: راجل خان مراته، ممكن فلانة تحط معنى إن هي اللي وحشة وزوجة مش كُفء فتكره نفسها، وفلانة تحط معنى إن الرجالة كلهم خاينين ووحشين وهي اللي فلة فتكره كل الرجالة، وعلانة تحط معنى إن ده درس ليها عشان تبقى أقوى وماتمحورش حياتها حوالين حد، وفلانة وفلانة وفلانة، معاني كتير ممكن نطلعها من نفس الموقف وكل معنى فيهم هيغير نظرتنا ورد فعلنا وقرارنا تجاه نفس الموقف!

مش بس المواقف! حتى القيم اللي اتكلمنا عنها قبل كده! نفس القيمة ممكن جدا يبقى معناها مختلف عندي وعندك! أنا وإنتي ممكن يكون عندنا قيمة الحب مهمة جدا مثلا! إنما أنا معنى الحب بالنسبة لي إن جوزي يساعدني في البيت ويدعمني في طموحي وأهدافي، وإنتي معنى الحب بالنسبة لك إنه يقولك كلام حلو ويجيب لك هدية حتى لو مش بيساعد في البيت! فلو أنا وإنتي مش فاهمين المعاني دي عندنا ممكن جدا مانعرفش



نوصلها لأزوجنا ونعيش طول عمرنا بناخد منهم حب بس مش بالمفهوم بتاعنا فمش شايفينه! وقيسي على المثال ده مفهومك عن معنى الإحترام، أو الإنجاز، أو الصحة أو أي قيمة من قيم حياتك!

طب السؤال: هو أنا اللي بختار المعنى بتاع الموقف؟ أينعم! الإنسان هو اللي بيحط المعاني أو الترجمة للمواقف وبياخد قرارات على أساسها! والمعاني دي إما بتساعدنا نكون أحسن أو بتدمر حياتنا، زي بطلة الفيلم! وأحيانا كمان في معاني منهم بنكبرها وبنعممها جدا «الحياة كذا.. الرجالة كذا... الفلوس كذا...» وبنحول الكلام ده لمعتقدات وأمثال بقى ونعيش بيهم بإيمان لا يتزعزع! «اللي تتجوز يوم الأربع، على بيت أبوها ترجع» تخيلوا في مثل بيقول كده وفي ناس بتصدقه؟! يعني نلغي يوم الأربع من الأسبوع بسبب المثل ده؟! ما هو لو يوم الأربع بيعمل مشكلة والاتنين الكوافيرات قافلين يبقى الأسبوع اتضرب كده يا معلم.

«كل التعميمات خطيرة، بما في ذلك هذا التعميم ذاته»

ألكسندر دوما

خُد هيفكر: بس اختيار المعنى أو المعتقد مش بالسهولة دي، هو المعنى بيجي كده لوحده أما الموقف بيحصل! الاعتقاد بيتكون كده مش أنا اللي بختاره!

الكلام ده مظبوط فعلا مافيش حاجة سهلة، بس زي ما اتعودنا نتحكم في مشاعرنا والقيم اللي بتحركنا، ممكن نتعود نسيطر على المعاني والمعتقدات اللي في حياتنا ونحاول نكّون معاني ومعتقدات جديدة تساعدنا نعيش بجودة ونحقق مراد ربنا منا.



إزاي؟ خلينا نشوف إزاي المعني بيتكّون أصلا، وإيه الحاجات اللي بتأثر في جودة المعنى ده.

ابني بيت متين!

بشكل عام أي اعتقاد عندنا بيبقى في الأول مجرد فكرة، بس أما بنتعرض لتجارب أو بنشوف أو نسمع أو نقرا عن تجارب غيرنا بتتحول الفكرة دي لاعتقاد، كأنك بنيتي بيت كده! الفكرة بتبقى هي سقف البيت، والتجارب اللي مريتي بيها أو سمعتي أو قريتي عنها بتبقى هي العواميد اللي بتخلي السقف ده يقف، والبيت على بعضه بعد ما اتبنى بيبقى اسمه «اعتقاد».

يعني مثلا: فلانة معتقدة إن جواز الصالونات حاجة وحشة جدا، وبناء عليه قررت إنها عمرها ما هتجوز بالطريقة دي! طيب جالها منين الاعتقاد ده؟ ممكن يكون كان في الأول مجرد «فكرة» إن جواز الصالونات فيه مشاكل أو إن اللي اتجوزوا بالطريقة دي كتير منهم مش مبسوط، بس مع كل كلمة سلبية سمعتها عن جواز الصالونات، مع كل مشكلة عاشتها مع صاحبتها، مع كل تجربة شافتها مثلا في التليفزيون أو الواقع، اتحولت الفكرة دي لاعتقاد! واتبنى على الاعتقاد ده سلوك وقرار، فبقيت بترفض من بابه أي عريس جاي لها بالطريقة دي.

مثال تاني: واحدة جت لي بتشتكي إنها شايفة نفسها ملولة جدا ومش بتقدر تكمل أي حاجة للآخر، والاعتقاد ده خلاها تبطل تبدأ أي حاجة أصلا لأنها عارفة إنها مش هتكملها!

السؤال: أولا هل الاعتقاد ده صح ولا غلط؟ هي فعلا كده ولا مش مظبوط؟

الإجابة: مش مهم! الأهم: هل الاعتقاد ده مساعدها ولا معطلها؟ طالما معطلها يبقى هي محتاجة تغيره... محتاجة تبني «بيت» جديد...



محتاجة تفكر «فكرة» جديدة عن نفسها تساعدها، وبعدين تحاول تدعم الفكرة دي بعواميد متينة وكتيرة عشان الفكرة دي تتحول «لبيت» أو لاعتقاد جديد عن نفسها!

يعني مثلا: ممكن تحاول تفتكر أي حاجة عملتها قبل كده وكملت فيها فترة طويلة، علاقة مع صديقة، دراسة مملة، أي حاجة - حتى لو بسيطة - ألزمت نفسها بيها لحد ما خلصتها، كدة هي كونت «فكرة» مختلفة عن فكرتها الأولى، بدأت تعمل «سقف» مختلف.

فاضل إنها تدعم الفكرة الجديدة دي بتجارب أو «عواميد» عشان تحولها لاعتقاد!

كل مرة هتمرن نفسها بتجربة وتكمل فيها للآخر (حتى لو بدأت بهدف بسيط جدا)، كل مرة هتفكر نفسها إنها قدرت تكمل في الحاجة الفلانية، كل مرة حد هيشجعها، كل مرة هتقرأ كتاب بيتكلم عن الموضوع ده، أو تحضر محاضرة تعلمها إزاي يكون عندها مثابرة، كل مرة هتركز إنها تزق نفسها شوية برة دايرة الراحة بتاعتها وتاخد خطوة جديدة، كل خطة هتواظب عليها مع كوتش أو صديقة، كل تجربة هتمر بيها أو معلومة مختلفة تدعم فكرة إنها عندها «مثابرة» هتبقى بتكون عواميد جديدة، هتبقى بتقوي الفكرة أو السقف لحد ما تتحول من مجرد فكرة عابرة لمعتقد جواها عن نفسها، وتبقى كده هي بنت بيت جديد!

طيب هل كل البيوت زي بعض؟ إيه اللي بيخلي فلانة تبني بيت جميل ومتين وتقدر تعيش فيه سعيدة، لكن التانية تبني بيت ضعيف يقع فوق دماغها في أي لحظة؟ إيه اللي خلى فلانة تشوف إن خيانة جوزها ليها إبتلاء أو تجربة بتتعلم منها حاجة، إنما التانية شافته قدح فيها هي شخصيا، والتالتة كونت معنى إن الرجالة كلها عايزة الحرق! إيه اللي خلى فلانة تكّون معتقد كويس عن الجواز لكن التانية تبقى شايفة الجواز فيه سم قاتل؟

في حاجتين مهمين جدا بيأثروا في جودة البيت أو المعتقد اللي عندك!

١ - الحالة النفسية بتاعتك وإنتي بتبني البيت، أو وإنتي بتحطي المعنى



وبترسمي الخريطة للموقف. اللي عندها سيطرة على حالتها النفسية - زي ما شرحنا قبل كده - وعندها توازن نفسي وسَكينة ومتعودة تهدّي نفسها الأول قبل ما تفكر وتاخد قرار، أكيد أما تكون معاني للمواقف وهي هادية، هتختلف تماما عن اللي طول النهار ماشية بحالة الطوارئ في دماغها... أو عايشة في دور الضحية... أو طول النهار بتصدر أحكام على نفسها أو على غيرها... أو عندها أي كلبش مقيدها ومخليها مش سعيدة من جواها، فعلى طول بتشوف إن دي قاصده تحرجها، ودي غيرانة منها، وجوزها لما نسي يجيب اللبن يبقى مش مهتم بيها، وتقعد بقى تفتكر كل دليل على عدم اهتمام جوزها وبعدين تدخل على عدم اهتمام أهلها وصحابها، وتضرب كل المواقف دي في الخلاط فتطلع بمعتقد رهيب إنها مكروهة ومنبوذة، ونغني كلنا كتاب حياتي يا عين!

توازنك الداخلي وحالتك النفسية بيأثروا جدا على تفسيرك للأمور! بالتالي أول حاجة عشان تعرفي تلاقي معنى إيجابي من التجربة مهما كانت سيئة، مهم جدا إنك تهدي وتسيطري على كلابشاتك ومشاعرك وبابا غنوجك قبل ما تحللي وتفكري! ومرة تانية، تسيطري على مشاعرك مش معناها تكبتيها، بالعكس، حسي بمشاعرك وافهميها وخرجيها سواء بالكتابة أو مع صديقة أو متخصص أو مع الشخص اللي ضايقك نفسه لحد ما تهدي وتوصلي لاستقرار في مشاعرك يخليكي تقدري تفكري في معاني كويسة ممكن تتعلميها من التجربة.

٢ - تاني حاجة بتفرق في جودة البيت أو المعنى اللي بيتكون في أي موقف، هي مدى جودة وتنوع «العواميد» اللي البيت ده قايم عليها، أو بمعنى تاني مدى جودة وتنوع المعلومات والتجارب المتخزنة جوه مخك - سواء إنتي عيشتيها او سمعتي أو قريتي عنها - واللي بتلاقي نفسك لما بتتحطي في موقف ما، بترجعي لها.

لما بتتعرفي مثلا على واحدة مغربية بترجعي في مخك للقصص والمعلومات اللي تعرفيها عن المغاربة عشان تشوفي هتتعاملي معاها



إزاي، فلو كان أقصى معلوماتك اللي سمعتيها من صاحبتك عنهم إنهم بخلاء مثلا، هتتعاملي بطريقة مختلفة عن اللي تسمع عنهم الكرم وعن اللي إتعلمت إنها ماينفعش أصلا تعمم لأن كل شعب فيه الكويس والوحش!

عشان كده بتلاقي الشخص اللي له تجارب كتير في الحياة ومعارف مختلفين وثقافات متنوعة، بيحتك مثلا بجنسيات مختلفة، بيقرأ في مجالات متعددة وهكذا، بتبقى عادة معتقداته والمعاني اللي بيحطها في حياته وبالتالي قراراته أفضل جودة من الشخص اللي أفقه ضيق جدا أو أقصى معلوماته هما المسلسلات والأفلام ودايرة الصحاب اللي شبهه! الأولاني عواميده عبارة عن خرسانة (خليط أسمنت وزلط وميه) ومعاها حديد تسليح، إنما التاني عواميده أسمنت بس فالبيت كله هيقع فوق دماغه!

هديكي مثال تاني:

ساعات بيبقى في جروب أصحاب معظمهم مطلقات مثلا، وتلاقي الناس بتنصح البنت المتجوزة إنها ماتقربش منهم أوي عشان شايفين إنها كده ممكن تتطلق زيهم! أنا شخصيا شايفة إن النصيحة دي غريبة جدا وإن دلت على شيء فبتدل على نظرة المجتمع للمطلقة على إنها موبوءة هتعدي غيرها، ونظرته للمتجوزة على إنها شخصيتها ضعيفة لدرجة إنها بسهولة جدا هتقلد تجربة غيرها اللي لم توفق في الجواز!

الحقيقة إن لا المطلقة موبوءة، ولا المتجوزة ضعيفة! الفكرة كلها إن قناعاتك عن الجواز هتتشكل بناء على مدى تنوع التجارب اللي عيشتيها أو سمعتي عنها! المطلقة مش مريضة ولا وحشة ولا أي حاجة من اللي المجتمع بيشوفها! هي مجرد بني ءادمة مرت بتجربة وفشلت فيها، ممكن فشلها يكون كّون عندها اعتقادات سيئة عن الرجالة وعن الجواز، وممكن تكون اتعلمت معاني جميلة جدا من التجربة! الفكرة كلها في قرارك إنتي وإنتي بتسمعي القصة بتاعتها، هل بتفلتري اللي داخل في مخك وتسمعي من ناس تانية وتقري وتوسعي ثقافتك عن الجواز؟ ولا اخترتي تتبني تجربتها والمعاني اللي عندها زي ما هي وتعيشيها؟ في ناس كده! بتبدأ



تعامل جوزها من اعتقادات صاحبتها عن الرجل، أو اعتقادات المسلسل أو الفيلم! وفي ناس تانية بتفلتر وبتحاول تكون اعتقادتها «هي»، اللي هتساعدها «هي» في الوصول لأهدافها «هي»!

وعشان أي واحدة فينا تقدر تكّون اعتقاداتها «هي» في الحياة بجودة، هتحتاج توسع ثقافتها ومعلوماتها وتصاحب ناس مختلفة وتمر بتجارب متنوعة وتقرا وتسأل، وكل فترة تقف ترتب التجارب دي والمعاني اللي اتكونت منها... تشوف نفسها هل بتكّون معاني ومعتقدات تساعدها في حياتها؟ ولا أرشيف المعلومات والتجارب كله إسود وبالتالي المعتقدات كلها معوقة ومحتاجة تتغير؟

واحدة هتقولي: «بيت إيه اللي جي تقول عليه؟ معتقدات إيه اللي ممكن تتغير! خليكي واقعية يا هبة اللي فيه طبع مش بيتغير!»

أهي «واقعية» دي هي شماعتنا الكبيرة! أنجح وأشهر ناس في العالم ماكنوش «واقعيين» في ميزان باقي الناس! إحنا ساعات بنهرب من الخوف من التغيير والمحاولة، بحجة إن دي «الواقعية»!

المعتقدات المعوّقة عن نفسك وعن غيرك وعن الحياة عامة، والمعاني السلبية اللي بترجمي بيها المواقف واللي بتعيشي بيها في حياتك بشكل يومي، بتأثر جدا على تصرفاتك وأفكارك واختياراتك وبالتالي على جودة حياتك كلها! سيطري على معتقاداتك يا فوزية ولمعيها ونضفيها، بدل ما تترب لك الدنيا وتبوظ لك رحلتك لمراد ربنا منك.

«الاعتقادات الراسخة هي أعداء الحقيقة،
وهي أكثر خطرا من الأكاذيب»

~ فريدريش نيتشه



إنتي شايفة إيه؟

أنا مؤمنة جدا بكلمة شهيرة بتقول What you focus on expands! يعني اللي هتركزي عليه، هيكبر في عينك!

والموضوع ده مش «كلام تنمية بشرية»، ده له علاقة بجزء في المخ أسمه الـReticular Activating system (RAS). الجزء ده في المخ عبارة عن فلتر بين العقل الواعي والعقل اللاواعي، مهمته إنه يأخذ تعليمات من عقلك الواعي وينقلها لعقلك اللاوعي. تعليمات زي إيه؟ عارفه أما يكون نفسك في عربية هيونداي إلانترا مثلا فتنزلي الشارع تلاقيه فاجأة بقى كله عربيات هيونداي إلانترا! إزاي حصل كده؟ اللي حصل إنه هو هو نفس الشارع ماتغيرش والهيونداي إلانترا اللي نفسك فيها كانت طول الوقت موجودة، إنما إنتي أما قررتي إنك نفسك فيها، ال RAS ده إدى تعليمات لعقلك إنه يركز على النوع ده تحديدا من العربيات، فعقلك خلاكي تشوفيها كتير لأنك «عايزة» تشوفيها!

فالخلاصة إن ال RAS ده مسؤول عن إنه يجيب لك الصور والمعلومات اللي إنتي عايزة تركزي عليها! هو اللي بيخليكي تسمعي صوت ابنك من بين دوشة الولاد كلهم وإنتي رايحه تجيبيه من المدرسة لأنك عايزة تلاقيه، هو اللي بيعمل فيلتر للأصوات والصور الكتير اللي حوالينا عشان مش كل حاجة تدخل!

طيب إيه علاقة ده بموضوع المعاني والمعتقدات؟ العلاقة إن من الآخر كده مخك عامل زي جوجل بالظبط! لو كتبتي فيه «عايزة اتفرج على إباحية» هيجيب لك كل الإباحية اللي إنتي عايزاها! ولو كتبتي «عايزة مواقع مفيدة» هيجيب لك برضه اللي إنتي عايزاه! بالتالي، لو عايزة تقنعي نفسك إن الرجالة كلهم خاينين، أو إنك فاشلة وكسولة، أو إن ابنك أغبى ولد في الدنيا، أو إن محدش بيحبك، هتقدري تعملي كده حتى لو العالم كله حواليكي شايف عكس ده! ليه؟ عشان الـ RAS بتاع مخك هيجيب لك كل دليل على الفكرة اللي في دماغك عشان يقويها. والعكس صحيح.



عشان كده لو عايزة تسيطري على معتقداتك وتبني قناعات - عن نفسك وعن الحياة - تفيدك في تحقيق مراد ربنا منك، وجهي الـ RAS بتاعك صح! خليه يدور لك على معلومات وتجارب وقصص تبني عندك قناعات كويسة.

«نصبح نحن ما نفكر ونعتقد فيه»

إيرل نايتنجيل

يعني اعمل إيه دلوقتي؟

١- هاتي قلم واكتبي الأحداث المهمة اللي أثرت عليكي في حياتك (جواز - طلاق - موت حد - سفر - نجاح في دراسة إلخ) والمعاني والمعتقدات اللي طلعتي بيها من كل حدث فيهم.

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....



٢ ـ بعد كده قيّمي المعاني دي: المعنى اللي تلاقيه بيساعدك وبيشجعك تطوري حياتك يبقى جميل، والمعنى اللي بيوقفك عن تحقيق مراد ربنا منك والإستمتاع بالحياة يبقى لازم يتغير! إنتي اللي حطيتي المعنى، وإنتي اللي تقدري تغيريه وتحطي غيره! جربي تاخدي الحدث المؤلم اللي حصلك ده ـ زي الطلاق مثلا ـ وتحطيه في برواز مختلف، تديله معنى أحسن، ولو مفيش معنى أفضل في بالك، فكري: لو شخص سعيد وراضي في حياته ومر بنفس الموقف بتاعي وطلع منه أقوى، ممكن يكون حط معنى إيه ساعده في الموقف؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

٣ ـ بعد كده، ابدأي ادعمي المعنى الجديد ده بأفكار وتجارب تقويه! إسالي نفسك: إيه المصادر والتجارب اللي أنا محتاجاها عشان ابني معتقدات جديدة أو حتى عشان أنجح في الموضوع الفلاني؟ إيه التجارب اللي عايزة أتعرض لها عشان تفيدني في حياتي أو حتى تضفي عليها جو من السعادة والمرح والمغامرة يساعدني أكمل الطريق؟ هل مثلا محتاجة أقوي علاقتي بربنا عشان أغير نظرتي في البلاء ده، ولا أزود معارفي من الناس الناجحين في جوازهم عشان أغير فكرتي عن الجواز، ولا أستشير حد درس نفس الدراسة قبل كده عشان أكّون صورة دقيقة عنها؟ مين الناس اللي حواليا



وهل كلهم شبهي ولا بصاحب ناس مختلفة عشان أوسع مدراكي وأنوع التجارب في حياتي؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

في النهاية افتكري حاجتين: أولا إن في دايما جانب كويس لأي تجربة، وده لأن كل حاجة بتحصل بقدر الله وفيها حكمة وغاية وخير ليكي حتى لو إنتي مش عارفه تدركي ده دلوقتي. ساعات كتير بنفهم الحكمة بعد سنين، وساعات بنعيش ونموت مش شايفين الحكمة من كتر ما إحنا مركزين على المعاني السلبية للتجربة ومش باصين للصورة الأكبر.

وثانياً: افتكري إن إنتي قوية ومسؤولة! عايزة تسيبي بصنمة وتعيشي على مراد ربنا منك ويبقى عندك حكمة ورؤية في قراراتك؟ امسكي الريموت كونترول بتاعك في إيدك! سيطري إنتي على مشاعرك وقيمك ومعتقداتك عشان تساعدك! افتكري إن إنتي «فاعل» مش «مفعول به»، وإن مفيش معنى لأي موقف إلا المعنى اللي إنتي بتحطيه! غيّري المعنى هيتغير الشعور هيتغير التصرف هتتغير النتيجة وهتتغير حياتك، وها إنتي امرأة جديدة كل يوم!





الفصل الثامن

أنا مؤثرة

«عندما نعيش لذواتنا فحسب، تبدو لنا الحياة قصيرة ضئيلة، تبدأ من حيث بدأنا نعي، وتنتهي بإنتهاء عمرنا المحدود! أما عندما نعيش لغيرنا، أي عندما نعيش لفكرة، فإن الحياة تبدو طويلة عميقة، تبدأ من حيث بدأت الإنسانية وتمتد بعد مفارقتنا لوجه هذه الأرض! إننا نربح أضعاف عمرنا الفردي في هذه الحالة، نربحها حقيقة لا وهما»

سيد قطب



أيوه يا أنسه ....
أيوه يامدام ....
إللى عاوزة كواليق لايف ....
إللى عاوزة دنيا تمام ....



المقابلة العاشرة ـ الأثر:

= شوشو، شجن شجن، أشجانو، أشجانتنا كلنا!

ـ إزيك يا سيندريلا وإزي نفيسة ودرية؟

= نفيسة ودرية بقو تمام، ظبطهوملك على الأخر! شرحت لهم موضوع السيطرة والحكمة وكلمتهم حتى عن الكلابشات والتوازن والحاجات اللي أخدناها قبل كده. أنا سعيدة بجد!

ـ سعيدة عشان النهاردة آخر مقابلة بيننا؟

= لأ طبعا، ده إنتي هاتوحشيني جدا! بس أما ساعدت نفيسة ودرية وفهمتهم كل الحاجات اللي أخدناها مع بعض، حسيت إن فيا حاجة متغيرة. حسيت إني رجعت سيندريلا بتاعت زمان، مش سيندريلا السلبية اللي بتوافق على كل حاجة، ولا سيندريلا اللي كانت جايالك كارهة عيشتها وعايزاكي تعملي لها سحر... لأ، رجعت بجد مبسوطة من جوايا زي ما كنت وأنا صغيرة!

ـ طب وإيه اللي اتغير؟

= اللي اتغير إن الدنيا بقيت واضحة أكتر! اكتشفت وأنا بكلمهم إني بقيت فاهمة نفسي وعارفه هي محتاجة إيه عشان يبقى عندها توازن. اكتشفت إن طريقة كلامي وتفكيري اتغيرت، ماصدقتش نفسي وأنا بقول لدرية مش كفاية إنك تكوني متجوزة أو تكون علاقتك بجوزك حلوة عشان تكوني سعيدة! لازم يكون عندك علاقة كويسة مع نفسك ويكون ليكي صحاب بتحبيهم وبيشاركوكي اهتمامتك، وأهم من كده لازم تكون علاقتك بربنا هي مركز حياتك عشان يبقى عندي سلام داخلي مهما حصل لك.

ـ مركز حياتك وسلام داخلي مرة واحدة! ده كلام كبير أوي يا سوسو، أحييكي!

= شفتي! ده ولا باكينام اللي بتتكلم! مش بس كده، ده أنا كمان فهمتهم



فكرة الكلابشات وازاي بتمنعنا إننا نعمل حاجة في حياتنا ويتأثر على علاقتنا بالناس.

- ده كلام جميل.

= وموضوع السيطرة! فكرة إنك ماتمشيش حسب الموود وخلاص وإنك تسيطري على مشاعرك، الموضوع ده على فكرة ساعدني كتير يا شوشو! وكمان موضوع القيم، فهمني حاجات كتير! بقيت فاهمة أنا ليه ماكنتش بعافر مع مرات ابويا وخايفة دايما تمشيني، واكتشفت إن ده عشان أنا عندي قيمة الاستقرار والأمان عالية جدا وكان لازم في وسط الظلم اللي شفته ده مبقاش خايفة كده! بس اللي حصل حصل، وأنا أكيد اتعلمت! وأديني بحاول أطبق كل اللي أخدناه وأعلمه لإخواتي، مع إنهم أغبية ومش بيلقطوها بسرعة زيي!

- مفيش فايدة يا سيندريلا؟

= بهزر بهزر، أنا حاسة بامتنان كبير ليكي يا أشجان!

- إمتنان؟

= آه! أنا برضه كنت فاكراه عسل في الأول بس لقيت حماتي بتقول امتنان على حاجات تانية!

- يادي باكينام وحماتك ومسلسلاتك! ماشي يا ست سيندريلا، وأنا مبسوطة جدا بالنتيجة اللي إنتي وصلتي لها دي! ومبسوطة جدا بحاجة كمان إنتي عملتيها لوحدك من غير ما أقولك.

= إيه هي؟

- إنتي ركّبتي حد معاكي العربية.

= يا نهار أزرق! إنتي مرقباني ولا إيه؟ يادي الفضايح! والله ما ركبت حد ده السواق بتاع القصر.

- إهمدي يا بنتي وافهميني... ده مجرد تشبيه! بصي يا سيندريلا، رحلة الحياة طويلة ومش سهلة! ومن الحاجات اللي بتخلي الرحلة دي



ممتعة وليها أثر، إنك تركّبي حد معاكي في الرحلة، أو إنك تساعدي حد غيرك يوصل.

= رحلة إيه وأثر مين، ومين ده اللي هساعده؟! مش لما أساعد نفسي الأول!

ـ مافيش أي تعارض، بالعكس! أما بتبتدي تساعدي غيرك وتحطي بصمة في حياة اللي حواليكي، هتلاقي نفسك بتساعدي نفسك معاهم! وده اللي حصل معاكي فعلا أما بدأتي تتكلمي مع نفيسة ودرية.

= يعني اعمل إيه أنا دلوقتي؟

ـ فاكرة التانك السابع بتاع علاقتك بالمجتمع اللي كنا سايبينه للآخر؟ عايزاكي بقى تركزي عليه! إبدأي خلي ليكي أي دور في المجتمع ولو بسيط، شغل تطوعي مثلا بس حاولي يكون مش مجرد فلوس بتحطيها في جمعية وتمشي، حاولي يكون مجهود أو وقت أو علم لغيرك، ممكن حتى زيارة شهرية لمستشفى، أو تجمعي مثلا جيرانك مرة في الشهر عشان تتعرفوا على بعض، ممكن تتطوعي مثلا في مدرسة أو نادي، أو تمسكي حالة من العاملين عندكم في القصر وتديها دعم مادي ونفسي، يعني عموما أي مهارة عندك أو أي حاجة اتعلمتيها أو بتحبي تعمليها بلاش تحصريها عليكي إنتي بس يا سيندريلا، شاركي فيها غيرك بهدف إنك تسيبي بصمة في حياتهم وتخلي حياتهم أفضل.

= ماشي يا ستي، مالينا تانك المجتمع، فاضل إيه؟

ـ عارفة يا سندريلا أما بتبقي عايزة تسافري من القاهرة لإسكندرية مثلا بتعملي إيه؟

= إسكندرية إيه يا أشجان ماسمعتيش عن هاسيندا؟

ـ أيا كان! رايحة السيمبلاوين يا ستي، بتعملي ايه؟ بتحضري هدومك وتملي العربية بنزين وتتأكدي إن الكاوتش والفرامل ومياه الرادياتير تمام عشان العربية ماتقفش منك وتقدري توصلي بالسلامة... صح؟

= صح!



ـ لو عملتي كل ده وركبتي العربية وقعدتي ساكتة مش هتوصلي حته! لازم تحددي بقى رايحة بلد إيه وتعرفي العنوان اللي رايحاه وتدوسي بنزين وتتوكلي على الله.

ـ عايزة تقولي إيه يا ست إنتي؟

= عايزة أقولك إن كل اللي إحنا عملناه ده كان تظبيط العربية نفسها اللي هي حضرتك، لأنك لو إنتي نفسك مش متظبطة، هتمشي شوية وهتعطلي! المرحلة الجاية بقى هنحدد العنوان أو الحاجة اللي هتعيشي عشان تسيبي فيها بصمة، ونبتدي بقى نحط أهداف وخطط ونرتب وقتنا وندوس بنزين لحد ما نوصل!

= ياااه هو الموضوع صعب كده؟

ـ لأ خالص، هو مش صعب، هو بس أخطر من إنه يتكروت كله في السريع! دي حياتك يا سيندريلا والحاجة اللي إنتي هتعيشي عشان تحققيها! واحدة واحدة... إدي نفسك وقت تصلحي العربية وتجهزي شنطتك وتطبقي اللي قلناه وتعكّي وتصلحي، وأما أرجع من الأجازة بتاعتي هنكمل رحلتنا.

= إنتي هتوحشيني بجد! مش قادرة أصدق إني هقعد فترة ماشوفكيش لحد ما ترجعي! هرخم على مين أنا دلوقتي؟

ـ رخمي على نفسك وجهزيها كده عشان نكمل!

= طب سؤال أخير قبل ما امشي: ليه دونا عن باقي الأسامي سموكي أشجان؟

ـ وماله أشجان؟ من الشجن! عارفه إنتي بقى سيندريلا يعني إيه؟ يعني فتاة الرماد! إنتي أصلا كان إسمك إيلا وبعدين إخواتك أما لقوكي على طول متربة ومابتستحميش سموكي سيندريلا عشان سيندر بالإنجليزي يعني رماد!

= وماله! بس برضه اسمي أصلا كان إيلا!

ـ لأ، اسمك أصلا بقى لو هنتكلم كان روهدوبس، وارجعي لحكايات



أيسوب! لولا والت ديزني إنتشلك من القرن السادس قبل الميلاد وعملك بني آدمة!

= بس الناس كلها عارفاني مين؟ سيندريلا.

الأخ اللي هناك ده بيناديني إيه؟ سيندريلا.

الأمورة اللي معدّية دي هتشاور وتقول إيه؟ سيندريلا.

سيندريلا يا أشجان، سيندريلا!!!!!!

ـ سيندريلا سندريلا سندريلا! سيندريلا على نفسك يا قطة :D

= بحبك يا أشجان.

ـ بحبك يا سيندريلا.





البقاء للأقوى؟

طول عمرنا بنسمع الجملة الشهيرة اللي قالها داروين «البقاء للأقوى»، بس عايزاكي تقفي لحظة كده وتفكري فيها... فكري في الجملة مجردة، من غير الدخول في قصد داروين منها... إسألي نفسك: هل فعلا البقاء للأقوى؟

لو بصينا لتاريخ العالم، وللناس اللي نعرفهم أو سمعنا عنهم قبل كده، وللناس اللي سيرتهم فضلت باقية سنين طويلة بعد موتهم، هل المميز فيهم إنهم كانوا الأقوى؟ هو ده اللي بنفتكرهم بيه؟

عادة إحنا بنفتكر «الأثر» بتاع الشخص أكتر ما بنفتكر الشخص نفسه! بنفضل نتكلم عن الأثر بتاعه والبصمة اللي سابها، حتى لو عمرنا ما شفناه قبل كده! سيرته بتفضل «باقية» مش عشان هو الأقوى، ولكن عشان الأثر اللي هو سابه في الدنيا.

ناس كتير أما تتكلمي معاهم في فكرة الأثر بيكون ردها «أنا نفسي أغير العالم»، وناس كتير بالنسبة لهم جملة «أغير العالم» دي مبالغ فيها جدا ومرعبة! عشان كده مهم جدا نفهم هو يعني إيه أصلا «أغير العالم»؟

العالم هو أنا وإنتي، هو العيلة والصحاب، هو الجيران اللي في العمارة والشارع، هو المدرسين والأطفال والأهالي اللي في مدرسة ولادك، هو الناس اللي معاكي في الجامعة والشغل والنادي، هو الناس اللي في بلدك والناس اللي في باقي البلاد، هو الناس اللي من نفس لونك أو دينك أو لغتك والناس اللي مختلفين عنك، العالم هو إحنا! ومش بس إحنا! العالم هو كل مخلوقات ربنا، مش بس الإنسان!

أي أثر جميل هاتعمليه - مهما كان بسيط - في أي مخلوق من المخلوقات دي، هتبقي بتغيري العالم!

أي مساعدة منك - مهما كانت بسيطة - عشان أي مخلوق في العالم حياته تبقى أحسن، هتبقي بتغيري العالم!



أي عطاء للمجتمع، بدءا من الدايرة الصغيرة اللي حواليكي لحد ما أثرك يوصل لناس برة دايرتك تماما، هتبقي بتغيري العالم!

أي تطوع منك بوقت أو فلوس أو علم عشان العالم اللي إحنا فيه ده يبقى أحسن، هتبقي بتغيري العالم!

أي نفع منك لغيرك، هتبقى بتغيري العالم! بس كده.

طب ليه مهم «أغير العالم»؟ ليه مهم يبقى ليا أثر؟ ليه أهتم إني أساعد غيري أو يكون لي عطاء ما في المجتمع؟

١ ـ العطاء أو التطوع أو تأثيرك في المجتمع مهم جدا عشان توصلي للتوازن في حياتك! فاكرة أما اتكلمنا عن التانكات السبعة في الفصل التالت وقلنا إن كل تانك منهم عبارة عن باب للسعادة والتوازن في الحياة؟ التانك السابع ـ واللي ماتكلمناش عنه وقتها ـ كان «علاقتك بالمجتمع والعالم اللي حواليكي»، وإنتي محتاجة العلاقة دي لأنك مش عايشة لوحدك! إنتي عايشة في وسط مجتمع وعالم بتستفيدي منه كل يوم في حياتك ولازم يكون ليكي دور فيه، عشان توصلي للتوازن لازم يكون ليكي علاقة بجودة مع ربنا ومع أهلك وصحابك وزمايلك وجوزك ونفسك وولادك ولازم يكون ليكي بصمة في المجتمع. إنتي «محتاجة» الفيتامين ده في حياتك عشان تحسي إنك متوازنة.

٢ ـ العطاء بيدي سعادة في الحياة... بيدي سعادة لدرجة إن في ناس بقيت تسمي الشعور اللي بيجي لها أما بتساعد حد «Helper's High»، يعني حاجة بتعلي الدماغ زي المخدرات كده! ودا سببه هرمون الإندورفين اللي الجسم بيفرزه لما نساعد ونخدم غيرنا.

كان في دراسة معمولة في جامعة هارفرد بتقول إن التطوع في الأعمال الخيرية بيعمل في حياة الإنسان ونفسيته نفس المفعول اللي بيعمله مضاعفة الدخل، وإن الطلبة اللي إتقال لهم ـ في تجربة عملتها الجامعة ـ إنهم يتبرعوا بجزء معين من فلوسهم للخير، كانوا بنهاية التجربة أسعد من الطلبة اللي صرفوا كل الفلوس على نفسهم بس! وكل ده لأن العطاء والتطوع



بيخلي جسمنا يتتج هرمون الإندورفين، والإندورفين ده هو نفس الهرمون اللي بيسبب السعادة وقت العلاقة الحميمة أو تعاطي المخدرات!

فاللي عايزة أقوله، إن العطاء ومساعدة الغير فعلا بيخلوكي سعيدة وبيقللوا إحساسك بمشاكلك والضغوط اللي عليكي.

«إذا كنت تريد السعادة لمدة ساعة، خذ قيلولة.

إذا كنت تريد السعادة ليوم واحد، اذهب إلى الصيد.

إذا كنت تريد السعادة لمدة شهر، تزوج.

إذا كنت تريد السعادة لمدة عام، رث ثروة.

إذا كنت تريد السعادة مدى الحياة، ساعد غيرك».

~ مثل صيني

---

٣ ـ مساعدة الغير بتصقلك وبتعلمك مهارات وبتديكي خبرات مختلفة في الحياة. أما بتشوفي حياة غيرك وتحاولي تساعديه، بتكتشفي في نفسك إنتي مهارات وبتتعلمي حاجات يمكن عمرك ما كنتي هتعرفيها لو فضلتي متمحورة حوالين نفسك بس! لو عايزة تطوري نفسك، ساعدي غيرك إنه يتطور، والنقطة دي تحديدا في بلاد أدركتها وعملت قوانين تخلي الطالب مايبقاش مؤهل إنه يدخل الجامعة أصلا غير أما يشارك قبلها في عمل مجتمعي عدد ساعات محددة!

ساعات كمان بنشوف ناس بيبقى عندها خطط دراسية عظيمة في مجال معين، وبتصرف مبالغ رهيبة في شهادة أو ماجيستير، وبتبذل مجهود ووقت كتير... وفي الآخر أما تنزل تشتغل بالدراسة دي على الأرض، تحس إنها مش لاقية نفسها! المشكلة دي شائعة جدا وممكن بسهولة نتفاداها لو جربنا نتطوع الأول شوية في المجال اللي بنفكر فيه ونشوف هل ده



اللي إحنا عايزينه ولا لأ، قبل ما نصرف الفلوس ونبذل المجهود ونسيب شغلنا وناخد قرارات كبيرة.

فالفكرة إن التطوع ومساعدة الغير بيديكي خبرة عن نفسك وعن المجالات اللي إنتي شاطرة فيها ومهتمة إنك تسيبي فيها بصمتك.

«الطريقة الأفضل لتجد نفسك هي أن تضيع في خدمة الآخرين»

غاندي

---

٤ ـ العطاء كمان بيقوي علاقتك بالناس اللي حواليكي، بيقوي الترابط في المجتمع فعلا، المساعدة والكلمة الطيبة والتأثير في الناس بيأسرهم أكتر من أي حاجة تانية! الناس الجدعة اللي في حياتنا قيمتهم أعلى بكتير من الناس اللي عندها علم ولا فلوس الدنيا لكن متمحورين حوالين نفسهم!

٥ ـ العطاء بيديكي شعور بالرضا والبركة والوفرة في حياتك، وفرة في المال والوقت والصحة، اللي عايش لنفسه بس مش بيبقى حاسس بيها! اللي مش يدي للمجتمع اللي حواليه وعايش بس لنفسه بيبقى دايما حاسس إنه فقير أو إنه لو إدي من وقته أو ماله لغيره من غير مقابل مش هيفضل له هو حاجة، وده مش صح! إنتي حقيقي أما بتنفقي من أي حاجة ربنا إدهالك، ربنا فعليا بينفق عليكي من خزائنه اللي لا تنفد! بيضاعف اللي إنتي طلعتيه ده، وأنا شخصيا شفتها كتير... أكتر وقت بتبذلي فيه من فلوسك أو وقتك أو مجهودك من غير مقابل هو أكتر وقت بترزقي فيه أضعاف أضعاف اللي بذلتيه ده!

أقولك حاجة أهم من كل مميزات العطاء اللي قلناها دي؟ كلنا عارفين إن في طريقين مهمين للوصول لربنا: طريق العبادات وطريق المعاملات، مهندس وائل برهان شبه الطريقين دول بتشبيه جميل جدا في كتاب «لك»، قال إيه؟



قال إن العبادات بتبقى أشبه ما تكون بحرث الأرض، عارفه أما نكون عايزين نزرع قمح مثلا فقبل ما نرمي البذور نحرث الأرض ونجهزها الأول؟ أهو قلبك هو الأرض، والعبادات عبارة عن حراثة الأرض. العبادات «بتليّن» القلب ده وتجهزه.

طب وبعد ما تليّنه، خلاص كده؟ لا مش خلاص!

لو فضلنا نحرث الأرض ومارميناش البذور ولا سقينا الزرع ولا حطينا السماد ولا روحنا وقت الحصاد حصدنا القمح، يبقى إحنا فعليا مازرعناش قمح! إحنا يدوبك حرثنا الأرض وخلاص!

الزراعة من غير محصول ميقاش اسمها زراعة، وكذلك علاقتك بربنا - مهما كانت مثالية وعظيمة - لو من غير منتج يعود على الناس، يبقى في حاجة في منظومة حياتك ناقصة!

صلاتك وصومك وعباداتك كلها إنتي المستفيدة منها، إنما فين «نفعك» للناس اللي حواليكي؟ فين الخير اللي بتديه لغيرك؟ فين أثرك وبصمتك؟ لو لقيتي إن علاقتك بربنا مفيهاش مستفيد تاني غيرك، يبقى إنتي بتعبدي ربنا لنفسك وخلاص، عشان إنتي تجمعي حسنات وتدخلي الجنة ومش مهم حد تاني، وده مش منهج الأنبياء!

«أحب الناس إلى الله أنفعهم للناس»

حديث شريف

لو عايزة تعيشي على مراد ربنا منك وتحققي الغاية والبصمة اللي إنتي تحديدا إتخلقتي عشان تسيبيها، يبقى العطاء بالنسبة لك مش اختيار... ولا بتعمليه عشان إنتي تكوني سعيدة وخلاص زي ما الدراسات بتقول... ولا عشان إنتي تتعلمي وتستفيدي وتطوري نفسك وبس! إنتي بتعمليه عشان



في علاقة طردية بين مدى تركيزك إنك تعيشي على مراد ربنا منك، وبين مدى نفعك لغيرك. بمعني أخر: علامة مهمة جدا من علامات إنك على مراد ربنا منك، إنك يكون ليكي بصمة أو نفع في حياة غيرك! لأن زي ما قلنا في الفصل الأول، إنتي ماتخلقتيش عشان تبقي مبسوطة وخلاص! ربنا ماداكيش المهارات والموارد اللي عندك لنفسك إنتي بس! لازم تستخدميها عشان تسيبي بصمة في الدنيا، وكل واحد حسب قدرته وظروفه.

وفكرة «كل واحد حسب قدرته وظروفه» دي مهمة جدا، لأن الأثر والعطاء عموما أوسع بكتير من مجرد التطوع بفلوس. الأثر معناه ببساطة إن «فلانة عدت من هنا»! إن يبقى في حد في الدنيا حياته أو يومه أو ظروفه أفضل، عشان إنتي موجوده! إن يبقى وجودك في الدنيا فارق ولو في حياة شخص واحد.

هحكي لك قصة أثرت فيا جدا! عبد الله إبني بيحب الكورة حب رهيب، عارف أسامي وتاريخ اللعيبة اللي في فرق العالم، وبيعرف يقلد أداء وأصوات المعلّقين المشهورين، وعنده ماتش الكورة بتاع الفسحة في المدرسة شيء مهم ومقدس جدا! أهم حاجة في المدرسة كلها!

في يوم السنة اللي فاتت جيه حكالي عن ولد معاه في المدرسة، دايما وقت الفسحة بيقعد لوحده يتفرج على عبدالله وصحابه وهما بيلعبوا كورة. يوم بعد يوم عبدالله أخد باله إن الولد مش بس بيقعد لوحده في الفسحة، ده على طول شكله حزين ومعندوش أي صحاب! المهم عبدالله راح سأل المُدرسة عليه، وعرف منها إن الولد ده أخوه عنده توحد، وعشان هو الكبير، فبيبقى هو المسؤول عن أخوه المريض معظم الوقت في المدرسة... وده خلاه ملوش صحاب ومحدش بيقوله يلعب معاه.

أما عبدالله جيه حكالي إن الولد صعبان عليه جدا، قلت له «دي فرصة ربنا إدهالك عشان تساعده، فكر ممكن تعمل إيه!».

راح عبدالله اتفق مع الفريق بتاعه إنهم هيخلو الولد ده يلعب معاهم



كورة حتى لو مش بيعرف، وراح اتصاحب على الولد واتفق معاه إنه هيلعب معاهم كل يوم! وأول يوم نفذوا الإتفاق رجع عبدالله من المدرسة في قمة السعادة وقالي «أنا مبسوط جدا، الولد ضحك!»

الولد ضحك، بس كده... ده عطاء! هو مادالوش فلوس ولا حل له مشاكله ولا علمه حاجة! هو بس خلى يومه أحلى، خلاه يضحك، خلى أطفال تانية في المدرسة تهتم بيه وتساعده، خلاني أنا أتأثر بالقصة دي وأنقلها لغيري... ده أثر! أثر بسيط بس أثر، مش لازم الإنسان يكون بيل جيتس ولا محمد علي ولا ابن سينا عشان يعمل فرق في حياة غيره! كل واحد حسب قدرته وظروفه.

«من ينتظر فعل الكثير من الخير مرة واحدة لن يفعل شيئا أبدا»

صمويل جونسون

هاحكي لك مثال تاني: من الناس اللي أثرت فيا في حياتي واللي بعتبر نفسي محظوظة عشان عاصرتها عشر سنين من عمري، جدة جوزي الله يرحمها! شخصية في نظري فريدة جدا! شفت فيها كل معاني العطاء والكرم بلا حدود.

الست دي كانت في نظري تطبيق عملي لحديث «الكلمة الطيبة صدقة»، أجمل لسان ممكن تسمعيه، أحلى دعوات من القلب ممكن تاخديها، أكرم شخصية تشوفيها في حياتك، مع الغريب والقريب، الأقارب والمعارف والخدم، حتى الأطفال لازم دايما يخرجوا من عندها واخدين حاجة، فلوس شكولاته لعبة أي حاجة مهما كانت بسيطة!

ولادي لحد دلوقتي كل ما نيجي نتكلم عن الكرم والعطاء، بيفتكروها هي على صغر سنهم! وأنا لحد دلوقتي بفتكر موقف من ٩ سنين أما كنت



معاها، وواحدة قريبتها قالت لها «حلوة أوي الشنطة اللي إنتي لابساها دي»، وما لقيت من جدة جوزي الله يرحمها غير إنها فضت الشنطة في ساعتها وقالت لها «والله ماهي راجعة!» كده في لحظة من غير تردد، ماستنتش حتى أما نرجع البيت!

ويفتكر دايما موقف تاني أما كنا مع بعض في مطعم ولقيتها بتدي الجارسون بقشيش أد تمن الفاتورة لأنه «غلبان»! والموضوع والله مش فلوس بس! الست دي من أكتر الناس اللي اتعلمت منها الذوق والإتيكيت واللباقة والذكاء والسياسة، وكل حد تعامل معاها كانت بتحسسه - باهتمامها - إنه أحب إنسان ليها، وهي مفيش بينها وبينه أي مصلحة!

كل اللي أنا حكيته ده عطاء! ومفيش فعلا شعور في الدنيا أجمل من العطاء! إنك تكوني عارفه إنك أثرتي في حياة حد، خلتيه سعيد، خففتي عنه حمله، دخلتي السرور على قلبه، خلتيه يشكي لك همومه وسمعتيه ووقفتي جنبه، نصحتيه نصيحة نفعته، وهكذا. خدمة الناس والتأثير فيهم بيخلوكي تعيشي في مستوى عالي جدا من الجودة في الحياة. حاولي ماتتمحوريش حوالين نفسك، إهتمي بحياتك وخلي ليكي أثر في حياة غيرك ولو بكلمة تشجيع أو هدية أو وقت تديهوله، أو أي حركة بسيطة تعبر عن اهتمامك بأمره.

«لا تترك أحدًا يأتي إليك ثم يذهب من غير أن يصبح أكثر سعادة»

تيريزا

شوفي إيه المهارات اللي عندك والعلم والخبرات اللي في حياتك ودوري إزاي تنقليها لغيرك! ماتحوشيش علمك وفلوسك ومهاراتك لنفسك، انفعي غيرك باللي عندك مهما كان بسيط! إنتي دلوقتي عندك فرصة للتأثير



في الغير أسهل كتير من أي جيل قبل كده! عندك إنترنت ممكن تتواصلي عليها بسهولة مع ناس، مش بس شبهك أو في بلدك، ده إنتي ممكن أثرك يوصل لناس في أماكن تانية في العالم، ودي حاجة عظيمة جدا!

حاولي تتعرفي على ناس من بلاد مختلفة سواء اونلاين أو لو بتسافري كتير. حاولي تحتكي بثقافة الناس وحياتهم وأفكارهم وتدوري على مساحة حوار مشتركة بينك وبينهم. انفتحي على العالم وهتتفاجئي إن مهما كان اللي حواليكي من ديانة أو جنسية مختلفة، هتلاقي دايما إن في بينكم على المستوى الإنساني حاجات كتير أوي متشابهة، هيأثروا فيكي وهتأثري فيهم، هتوسعي مداركك وهيبقى ليكي نفع متعدي لغيرك... ودي علامة كبيرة جدا إنك على طريق مراد ربنا منك.

الخلاصة: إنتي في رحلة! مهم جدا بعد ما تجهزي نفسك وتبقي «مسؤولة» و«متوازنة» و«حرة» و«حكيمة» و«مسيطرة»، إنك تبقي «مؤثرة»! إنك تاخدي حد معاكي في الرحلة! إن يبقى ليكي أثر في الدنيا! إن رحلتك يبقى ليها معنى مش بس في حياتك، كمان في حياة غيرك!

حاولي تطبقي آية «وجعلني مباركا أينما كنت»، مكان ما تكوني إنفعي الناس وساعديهم. خلي ليكي يوم في الأسبوع أو الشهر إنزلي تطوع في مستشفى أو جمعية أو مدرسة، أو حتى اعملي حاجة أونلاين أو على مستوى عيلتك أو العمارة اللي ساكنة فيها. ماتستنيش أما تيجي بظروفها، ماتستنيش أما يجي لك وقت ولا فلوس، ماتستنيش أما تبقي نفسيا أحسن، ماتستنيش حاجة! حطي خطة دلوقتي هتساعدي مين إزاي؟ هتسيبي أثر فإيه؟ كل واحدة فينا بتعيش مدة زمنية محددة بمقياس «الأيام»، بس بمقياس «الأثر» حياتنا بتختلف تماما! عيشي كبيرة! هاتعملي إيه؟

....

....

....

....

....



....

....

....

....

....







الفصل التاسع

أنا والحياة

«هل تحترم حياتك؟

لم أفكر في تقييمها بعد»

نجيب محفوظ



قشطة.. نو بروبلم

Calculating
New Route

الكومفورت
زوون

المش
كومفورت
زوون



قلم رصاص

هحكي لك قصة قلم رصاص...

وقف الراجل - صانع القلم الرصاص - يتكلم مع القلم كلمتين على انفراد قبل ما يحطه في علبته، قال الراجل للقلم «بص يا سيدي، لو عايزة نبقى برنس وتطلّع أحسن قلم رصاص جواك، في خمس حاجات عايزك تعرفهم كويس جدا قبل ما تطلع تواجه العالم.

افتكر دايما:

١ - إنك هتقدر تعمل حاجات عظيمة جدا بشرط إنك ما تتكبرش، سيب نفسك في إيد حد خبرة وعلم وتأثير يمسكك ويكتب أو يرسم بيك.

٢ - إنك كل فترة كده هتلاقي نفسك بتتبري وممكن الموضوع ده يوجعك شوية، بس إنت محتاج البري ده عشان تبقى أحسن.

٣ - إنك هتعمل أخطاء، وهاتقدر تصلح الأخطاء اللي هتعملها.

٤ - إن أهم حاجة فيك هي دايما الجزء اللي جواك، مش الخشب اللي بره، الرصاص اللي جوه.

٥ - إن أيا كانت الظروف اللي اتحطيت فيها والورق المستخدم، خليك حريص دايما إنك تسيب علامة، أوعى توقف كتابة ولا رسم ولا شخبطة.

الخمس حاجات دول لو دايما حطيتهم في دماغك، هتبقى ولا أجدعها قلم رصاص عملته فابر كاستل بجلالة قدرها!»

القصة دي مش قصة قلم رصاص، القصة دي قصة حياة كل واحدة فينا!

كل واحدة فينا ليها دور وقيمة عالية جدا بس إحنا ساعات بننسى! بننسى نسيب نفسنا بين إيدين ربنا وإحنا مطمنين إنه سبحانه وتعالى مش هايضيعنا، طول ما إحنا بندور على مراده منا. بننسى نتواضع، ونطلب من غيرنا إننا نتعلم منهم، ونشوف كل حد حوالينا بيأثر فينا ازاي. بننسى إن الحياة هتسنفرنا كل شوية، وإننا محتاجين المعافرة والبري بتاع كل مشكلة بنمر بيها عشان نطلع أقوى. بننسى إننا هنغلط، وإن غلطنا عمره



ما هيكون نهاية العالم طول ما إحنا بنحاول نصلحه ونتعلم منه. بننسى إن أهم حاجة فينا مش ظروفنا ولا فلوسنا ولا شكلنا، أهم حاجة هي الإنسانة اللي جوه، هي دي مفتاح التغيير، وهي دي اللي فعلا محتاجين نهتم بيها ونحافظ عليها. بننسى إن مهما إتغيرت الظروف اللي حوالينا هيفضل دايما لينا دور، هيفضل دايما لينا بصمة، هنقدر دايما نسيب أثر، لأن «المؤمن كالغيث، إينما حل نفع»

القصة دي هي قصة الحياة! الحياة اللي لازم نفهم قواعدها لو عايزين ننجح فيها. فاكرة «أنا والحياة» اللي اتكلمنا عنهم في الفصل الأول؟ لو عايزة تعيشي عيشة فل، يبقى لازم بعد ما فهمنا شوية عن «أنا»، نتأمل شوية في حقيقة «الحياة».

الحقيقة الأولى: الحياة اختيارات

أما كنت بدرس إدارة أعمال في الجامعة، إتعلمت إني لو كنت مثلا مديرة شركة والشركة دي وقعت عشان الموظفين ماكنوش مهتمين أو كانوا لا يُعتمد عليهم، يبقى ده معناه إن أنا ماعنديش المهارات الإدارية الكافية اللي تخيلني ابني فريق عمل مسئول وناجح! بالتالي حل مهم ساعتها - قبل ما ارمي اللوم كله على الموظفين - إني أزود الأول مهاراتي الإدارية واتعلم طرق مختلفة لتحفيزهم، أو حتى لاختيار فريق عمل مؤهل للوظيفة.

وهكذا في الحياة!

سهل جدا مع أي خبطة، نعيط ونلوم على اللي حوالينا! بس الحياة مفيهاش مكان للضحايا! الحياة مش ضحايا وأشرار، مافيش مؤامرة كونية عليكي عشان تفشلي أو تتنكدي! الحياة عبارة عن اختيارات وتحديات ودروس!

إنتي بتختاري.



في علاقتك باللي حواليكي، بنفسك، بمشاعرك وأفكارك، بقرارتك وتصرفاتك... إنتي بتختاري.

في كل سنفرة بتحصلك، وكل تحدي بتتحطي فيه، وكل برية بتتبريها، إنتي بتختاري.

بتختاري هاتعملي إيه؟ هتعافري وتتعلمي وتطلعي أقوى، ولا هتستلمي وتقعي؟ أيا كان الظرف اللي اتحطيتي فيه، وأيا كان اللي حصلك قبل كده، فهو خلاص حصل! اللي جي إنتي المسؤولة عنه.

عارفه، أما بنموت بيكتبوا على قبرنا سنة الولادة وسنة الموت وبينهم شرطة، أهي الشرطة دي هي قصة حياة كل واحدة فينا من ساعة ما بتتولد لحد ما تموت! ومن نعم ربنا علينا إنها شرطة، لأن الشرطة مكونة من نقط كتير مش نقطة واحدة. كل ظرف في حياتك، كل تجربة، كل موقف مهما كبر أو صغر، مهما كان حلو أو وحش... فهو في الآخر «نقطة» في الشرطة! عشان كده مهما حصلك ومهما شفتي ومهما غلطتي،ماينفعش تلخصي حياتك وتحصري نفسك في نقطة أو اتنين أو تلاته! قومي واتعلمي وكملي الطريق وارسمي إنتي باقي الشرطة!

«الإنسان يستطيع دائما أن يبدأ حياته من جديد في أي مرحلة من مراحله، مستفيدا من دروس الألم وعثرات الطريق»

عبد الوهاب مطاوع

قريت مرة كتاب لباحث في ناشيونال جيوجرافيك ـ اسمه دان بويتنر- بيحكي عن ما يسمى بالـ Blue Zones.

الـ Blue Zones دي عبارة عن مناطق معينة بتتميز إن سكانها بيعيشوا أعمار أطول من أعمار باقي الناس في أي حته تانية في العالم! يعني فكرة



إن واحد يبقى عمره فوق الميت سنة ده طبيعي جدا في مناطق الـ Blue Zones!

المناطق دي كانت: أوكيناوا في اليابان، نيكويا في كوستا ريكا، ساردينيا في إيطاليا، إيكاريا في اليونان، ولوما ليندا في كاليفورنيا.

الباحث دان بويتنر سافر رحلة للمناطق دي عشان يعرف إيه الحاجة المشتركة بين الناس اللي بتعيش هناك، لأنهم مش بس أعمارهم طويلة، دول كمان بيقولوا عن نفسهم إنهم سعداء في حياتهم!

من بين كلام كتير دان بويتنر كتبه في الكتاب لفت نظري أربع عوامل مشتركة بين الناس دي:

١ ـ الناس دي كلها كان عندها إحساس بـ«الغرض» أو «الهدف» من حياتهم، في أوكيناوا كانوا بيستخدموا مصطلح ikigai وفي نيكويا كانوا بيسموها plan de vida والاتنين معناهم بالبلدي كده «الحاجة اللي بتخليني أصحى من نومي الصبح!» (يقصدوا طبعا الدافع والغاية مش الجوع أو العيال ومنبه المدرسة).

٢ ـ الناس دي كلها كان عندها روتين وأنشطة في حياتها اليومية تساعدها إنها تتعامل مع الضغط! منهم اللي لازم في وقت معين في وسط اليوم ينام، منهم اللي بيصلي، منهم اللي بيعمل اجتماع للأسرة يوميا وهكذا، الطلاينة مثلا كان عندهم حاجة اسمها «ساعة السعادة» كل يوم بيعملوا فيها حاجات تبسطهم.

٣ ـ الناس المُعمّرين دول كلهم اجتمعوا على قاعدة بتقول «الناس اللي بنحبهم الأول»، وده معناه إنك هتلاقيهم كلهم حريصين إنهم يدّوا أولوية ووقت خاص لأهلهم وأزواجهم وأولادهم وأصحابهم مهما كان يومهم مشغول!

٤ ـ الناس دي كل واحد فيهم مدخل نفسه في دوائر اجتماعية تساعده يعيش حياة أفضل. يعني من الآخر كده بيختاروا الناس اللي حواليهم، بيختاروا الصحاب اللي تدعمهم نفسيا ويقدروا يتسندوا عليهم ويقوا



ناس مبسوطين أصلا في حياتهم، لأن العلم بيقول إن السعادة والنكد والوحدة من الحاجات «المُعدية» في الحياة!

لو عايزين نلخص الأربع نقط دول في حاجة واحدة مشتركة بين الناس دي كلها هتكون: إنهم ناس مسيطرة وعارفين هما بيعملوا إيه كويس أوي! كل واحد فيهم عنده خطة لحياته، أو هدف معين «مسؤول» عنه، أو غاية بتصحيه من النوم كل يوم، و«بيختار» أسلوب الحياة اللي يساعده على تحقيق الهدف ده! كل واحد فيهم «فاعل» في حياته مش «مفعول به».

اللطيف إن بعد البحث الطويل بتاع دان بيوتنر، في شركات عالمية بدأت تطلب منه إنه يجي يساعدهم في تنفيذ «أسلوب عمل» شبيه بتاع الـ Blue Zones عندهم في الشركة! شركة Salo مثلا في أمريكا بقيت أول شركة معتمدة كبيئة عمل Blue Zone فيها كورسات وتدريبات تساعد موظفينها يعيشوا حياة متوازنة ويكتشفوا الهدف من حياتهم... وإحنا قاعدين :)

اللي عايزة أقوله من النقطة دي، إن الحياة ما هي إلا مواقف وتجارب واختيارات! البيئة اللي حواليكي بتأثر، بس في الآخر مدى تأثيرها ده قرارك! خليكي واعية لاختياراتك ومسؤولة عنها، واخرجي من مربع الضحية «المفعول به» لمربع «الفاعل»... لو فعلا عايزة تنجحي وتحققي مراد ربنا منك!

«لست نتاجًا لظروفي ولكنّي نتاج قراراتي»

ستيفن كوفي

الحقيقة التانية: الحياة أكبر منك

الحقيقة التانية اللي لازم نفهمها عن الحياة إنها أكبر منا! إحنا مش

محور الكون والحياة مش بتدور حوالينا بحيث إن كل واحدة فينا تبقى عايشة لنفسها وخلاص! كل واحدة فينا عبارة عن ترس في مكنة كبيرة! جزء من كون كبير خلقه ربنا، وكل واحدة فينا ليها دور مهم ومميز في الكون ده. مفيش حد فينا كومبارس ولا في حد فينا اتخلق صدفة. إنتي ماتخلقتيش صدفة يا فوزية، إنتي اتخلقتي لغاية!

العالم اللي حوالينا أقنعنا بشكل أو بأخر إن الحياة عبارة عن إنتي دارسة ايه؟ معاكي كام؟ بتشتغلي ايه؟ دكتورة ولا مهندسة ولا محامية مشهورة؟ شقتك إيجار ولا تمليك؟ متجوزة؟ طب ولادك بيروحوا مدرسة ايه؟ وهكذا...

مفيش أي مشكلة إنك تبقي أشهر وأشطر دكتورة في الدنيا وعندك أحلى بيت وأجمل ولاد، بس هل مجرد وجود الحاجات دي معناه إنك سعيدة وعايشة حياة بجودة وحققتي المعنى من حياتك؟ مش شرط! في ناس عندهم كل ده ومش مبسوطين ولا حاسين إن حياتهم ليها أي معنى!

بشكل عام في تلت أنواع مختلفة من الحياة: حياة كلها خمول وبلادة ومفيهاش أي أهداف أو إنجاز وكل يوم شبه اللي قبله، وحياة كلها شغل وأكشن ورغبات وطلبات «لنفسي»، وحياة أكبر من مجرد أنا وانتي ورغباتنا وسعادتنا وخلاص على كده! حياة بنسأل فيها نفسنا: أنا ربنا خلقني ليه؟ أنا تحديدا ربنا خلقني ليه؟ ما أنا مش مخلوقة بالصدفة! فليه أنا بالذات اتخلقت؟

ناس كتير بتخاف من السؤال ده وبتتخيل إن ربنا خلقها عشان تبقى داعية في المسجد أو راهبة في الكنيسة حتى لو هي مش لاقيه نفسها في الدور ده! وده مش حقيقي!

الحقيقة إن ربنا عايزك تعيشي حياة أكبر من نفسك! عايزك تسيبي بصمة، تضيفي قيمة، تعمري الأرض وتنفعي الناس بالحاجة المميزة اللي هو سبحانه وتعالى إدهالك، وعلى قدر إستطاعتك.

وعشان تعرفي تعملي ده، إنتي محتاجة تفهمي نفسك الأول ويبقى



عندك وعي وإدراك باللي بيحصل جواكي، محتاجة يبقى عندك علاقة مع نفسك ومع الحياة حواليكي تخليكي تقدري تكتشفي مهاراتك والبصمة اللي إنتي هتسيبيها في الدنيا، وده الهدف من الكتاب، إنك تبدأي التغيير من جواكي الأول، من رؤيتك وتفكيرك ومشاعرك وقيمك ومعتقداتك في الحياة، عشان تقدري تأثري فيها.

«أتمنى أن أقف أمام الله لأخبره بأني قد استفدت من كل المواهب التي منحني إياها»

رما بومبيك

الحقيقة الثالثة: الحياة مش ديزني لاند

الحقيقة الثالثة عن الحياة إنها مش مصممة عشان تحقق لك السعادة والراحة طول الوقت، لأن لو الحياة كانت كده، كان الإنسان مسك في الدنيا ومافكرش في ربنا أصلا!

في ناس عايشة في الدنيا بتكبر وبتنجح وبتعمل إنجازات بعقلية «الحلم الأمريكي»، والحلم الأمريكي أو الثقافة الأمريكية سمة أساسية من سمتها إنها تقولك: إعملي كل حاجة في الدنيا تخليكي سعيدة، المهم إنك تبقي سعيدة! الغاية الكبرى اللي المفروض تعيشي لها كفرد هي إنك تعيشي «سعيدة».

وفكرة إنك تعيشي سعيدة في حياتك فكرة عظيمة ومهمة جدا، لكن ماينفعش تبقى «غاية» في حد ذاتها! ماينفعش تبقى «المهمة الكُبرى» و«الهدف الأسمى» من وجودك ومن كل حاجة بتعمليها في الحياة. ماينفعش تعيشي



في الدنيا بعقلية اللي رايحة «ديزني لاند»، اللي هو «أنا جاية هنا عشان اتبسط وبس!».

الحياة مش ديزني لاند!

البحث عن السعادة في حياتك «كغاية» هايخليكي تعيشي صغيرة، هايخليكي تعيشي لنفسك كأن الكون بيدور حواليكي إنتي بس، هايخليكي تعيشي بتاخدي أكتر ما بتدي، هايخليكي مركزة في اختياراتك على «تحقيق ذاتك» وإشباع رغبات الـ «أنا» جواكي، عشان تبقى سعيدة!

إنما البحث عن «المعنى» من حياتك هايخليكي تعيشي كبيرة، هايخليكي بتستخدمي قدرتك وعلمك ومهاراتك مش عشان «تحققي» ذاتك ولكن عشان «ترتقي» بذاتك دي وتخلي ليها دور في الكون اللي أكبر منها واللي مش بيدور حواليها، هايخليكي تشوفي الصورة الكبيرة بتاعت المكنة اللي إنتي ترس فيها، هايخليكي تدي مش عشان تاخدي مقابل مادي أو معنوي وخلاص، لكن عشان ده دورك ودي مسؤوليتك في الدنيا، هايخلي الماضي له علاقة بالحاضر وبالمستقبل لأنك بقيتي فاهمة إنك في رحلة، وإن كل موقف، بيحصل لك في الرحلة دي له معنى وغاية وحكمة بتتعلمي منها.

السعادة مش غاية في حد ذاتها، السعادة وسيلة ومنتج إضافي بيجي مع الرحلة. وسيلة يعني إحساس جميل محتاجة تحسيه في حياتك عشان تقدري تكملي الحياة وتستحملي الصعوبات وتوصلي للهدف والغاية من وجودك، ومنتج إضافي يعني نتيجة ثانوية بتحسي بيها أما يبدأ يحصل توازن في حياتك وتبتدي تبقي نفسك، على طبيعتك، تحبي نفسك بمميزتها، وتصاحبيها عشان تصلحي عيوبها.

هاتحسي بالسعادة أما يبقى عندك سلام داخلي، وتبتدي تكتشفي مراد ربنا منك وتعيشي يوم بيوم عشان تحققيه، دي في حد ذاتها سعادة! محاولة وصولك لمراد ربنا منك، الرحلة نفسها، محاولة الوصول للغاية من حياتك في حد ذاتها هتسعدك، وهتخلي تفاصيل حياتك كلها تلف حوالين هدف واحد. حتى وقتها أما الحياة هتقولك «تختاري تاكلي كذا ولا كذا، تخرجي



هنا ولا هنا، تصاحبي دول ولا دول، تقري الكتاب ده ولا ده؟»، هاتلاقي نفسك بتختاري الاختيارات اللي تساعدك تحققي الغاية من حياتك. وقت المتعة نفسه ساعتها مش هيبقى تضييع وقت ولا مخدر بتخدري بيه نفسك، لكن هيبقى استراحة ليكي عشان تقدري تكملي! هاتبقي بترسمي أو بتلوني أو بتخرجي مع صحابك عشان يبقى موودك لطيف فتقدري تكملي الرحلة وتحققي مراد ربنا منك وإنتي مبسوطة.

«السعادة ممكنة فقط عندما لا يفترض الناس أن الهدف من الحياة هو السعادة»

جورج أورويل

الحقيقة الرابعة: الحياة محتاجة مرونة

لما جوزي قرر إننا هنهاجر كندا، كان توقيت القرار مناسب جدا بالنسبة له، وغريب جدا بالنسبة لي! وقتها كان بقى لي حوالي ٤ سنين بشتغل في الكوتشينج والتدريب في مصر وبقى عندي مكتب خاص بيا وبدأت بقى اتعرف ويبقى في ثمرة للتعب والدراسة بتاعت السنين اللي قبل كده... وراح جوزي فجأة قالي «جومي بينا نمشي»!

عارفه أما ممثلة مثلا تعتزل التمثيل في عز ما بدأت تتشهر؟ كان الوضع شبه كده إلى حد ما بالنسبة لي، لدرجة إني فاكرة ساعتها إن في ناس كانت بتواسيني على قرار السفر وبتقولي «هاتعملي إيه هناك، وكندا دي ثقافة مختلفة خالص، وهتسيبي كل ده دلوقتي ازاي» إلخ إلخ، وإحنا عموما مانتوصاش في اللطم :)



أنا فعلا وقتها كنت متضايقة جدا إني ساية أهلي وصحابي، بس الحمد الله مكنتش متضايقة من موضوع شغلي ده خالص! كنت قلقانة شوية أكيد بس حاولت أبص للموضوع بطريقة مختلفة.

عارفه أما تبقي رايحة مشوار مهم مثلا، وليكن إنتي ساكنة في مدينة نصر (لا قدر الله) وعندك معاد مهم جدا في جامعة الدول في المهندسين (أستغفر الله)؟ لبستي وجهزتي وحضرتي حاجتك ونزلتي ركبتي العربية وطلعتي الـ GPS أو الخريطة بتاعت الموبايل وكتبتي فيها العنوان اللي إنتي رايحاه وبدأتي تتحركي... طلعتي طريق النصر وفضلتي ماشية وكله تمام، وكوبري أكتوبر قدامك أهو، وفاجأة هوب... الكوبري مطلعه مقفول!

تخيلي السيناريو ده وفكري... هاتعملي إيه ساعتها؟

أنا أقولك، قدامك يا ستي تلت اختيارات: الاختيار الأول إنك تركني العربية على جنب وتقعدي تعيطي وتندبي حظك باقي اليوم عشان الخطة مامشيتش زي ما إنتي عايزة، وفي الحالة دي هايروح عليكي المشوار المهم ومش هتسفيدي أي حاجة، وآخرك هاتلاقي ناس تيجي تواسيكي شوية، وبعدين لو فضلتي تعيطي هيسيبوكي ويكملوا حياتهم عادي، ده لو ماقالوش عليكي مجنونة أو مافورة!

الاختيار التاني اللي قدامك إنك تلفي وترجعي تقعدي في بيتكم، وتستني بقى الكوبري يفتح بعد يوم اتنين شهر سنة وإنتي وحظك، وفي الغالب برضه هيروح عليكي المشوار المهم ومش هتبقي استفادتي أي حاجة!

والاختيار التالت وده اللي بيحصل بالفعل لو إنتي ماشية على الـ GPS، إنك هتلاقي الـ GPS عمل حاجة اسمها Re-Routing! يعني بالبلدي كده انشراح - اللي هي الكُل في الكُل في الـ GPS - أما تلاقيكي ماطلعتيش كوبري أكتوبر، هاتروح في لحظات كده حاسبة إيه الاختيارات التانية اللي قدامك وتروح مدياكي طريق تاني تروحي منه لنفس مشوارك، من غير ما تعيط ولا تلطم ولا تندب حظها ولا تقولك إنتي السبب وتشتمك ولا تلعن الكوبري على البلد كلها!



ليه بقى بيحصل كده؟ لأن إنشراح عندها حاجة اسمها «مرونة» وإحنا يا فوزية محتاجين نتعلم المرونة دي منها!

مرونة يعني حاجتين:

١ - مرونة يعني أنا اللي يهمني أوصل جامعة الدول عشان المشوار المهم اللي ورايا، وصلت من كوبري أكتوبر ولا وصلت من غمرة، ركبت عربية ولا ركبت مكوك فضائي، المهم إني أوصل للمشوار بتاعي!

٢ - مرونة يعني إن انشراح بعد ما كانت خلاص حسبت لك الطريق الأول، ورسمت لك الخطة بتاعت كوبري أكتوبر، وقالت لك سيري على بركة الله يا فوزية، وقعدت هي بقى تتفرج على حريم السلطان وهي مستكنيصة، كان عندها مرونة وتقَبُّل إنها - أما لقيت الطريق ده مقفول - تسيب حريم السلطان وتقوم من على الكنبة وتخرج من «دايرة الراحة» بتاعتها وتحسب لك طريق جديد عشان تمشي فيه!

ولعلمك، انشراح بتاعت ال GPS لا تيأس، أنا مجرباها كتير! كل مرة الطريق هيقف هتطلع لك طريق تاني بمنتهى المرونة والإصرار! ليه بقى؟ عشان هي يهمها إنك توصلي.

إيه علاقة كل ده بقصة سفري لكندا؟

أما أخدنا القرار بالسفر قلت لنفسي: لو إنتي يا هبة تركيزك إنك توصلي لمراد ربِّنا منك، وتحطي بصمة في قيمة المرأة ودورها وفي فكرة إن الإنسان يكون مُمَكَّن وعايش بجودة وغاية كبيرة في حياته، لو هو ده ال destination بتاعك أو المشوار المهم بتاع جامعة الدول بالنسبة لك، يبقى مش المفروض يهمك عملتي ده في مصر ولا في كندا ولا في بوركينا فاسو، المهم توصلي! بالتالي لو طريق مصر اتقفل بالنسبة لك لأي سبب، لازم يكون عندك «مرونة» إنك تعملي re-routing وتوصلي لمراد ربنا منك بأي طريق تاني فتحه لك، حتى لو ده معناه خروج من دايرة الراحة بتاعتك وبذل شوية مجهود زيادة عشان الطريق الجديد أطول أو أصعب!



لأن البديل إنك تفضلي قاعدة في مكانك، تندبي حظك، وتنكدي عيشة جوزك وولادك، وبرضه مش هتوصلي!

والخروج من دايرة الراحة معناه حاجتين برضه:

١ - معناه الخروج من «الدايرة» اللي بتدوري فيها من عاداتك وطريقة تفكيرك وصحابك والحاجات اللي إنتي «عارفاها» و«متعودة عليها»، لحاجة جديدة «مجهولة» ماتعريفهاش برة الدايرة بتاعتك ولسه هتجربيها! ودي حاجة محتاجة تتقبليها عامة في التعامل مع الحياة: إن مش دايما كل حاجة هتبقى معروفة وواضحة وفيها إجابة قاطعة نموذجية مضمونة! الحياة مش الدايرة بتاعتك ولا الناس اللي تعرفيهم ولا الشوارع اللي إنتي حافظاها! الحياة مش معادلات محفوظة ونتايجها واحدة: ١+١=٢.

لما بتحطي عنوان في الـ GPS بيديكي خريطة عامة للطريق، لكن مش بتشوفي تفاصيل الطريق كله قبل ما تتحركي. إنتي بيدويك بتشوفي الخطوة الجاية «إدخلي يمين» وأما تدخلي يمين تشوفي الخطوة اللي بعدها «إمشي ١٠٠ متر وبعدين شمال» وممكن في نص الطريق تلاقي حاجة ماكنتيش عاملة حسابها وهكذا، والطريق بيوضح مع الوقت!

نفس الفكرة في الحياة، إنتي بتحطي خطة وبتاخدي خطوة بخطوة، بس لو استنيتي أما تعرفي كل تفصيلة في الخطة، كل نتيجة وإحتمالية ممكن تحصل، كل إجابة على كل سؤال في ذهنك، يبقى مش هتتحركي! لأن الحياة مش كده! لازم يبقى عندك مرونة إنك تعيشي بأسئلة، وبتجاوب عليها في الطريق! يبقى عندك تقَبُّل لفكرة إنك مهما خططتي وقررتي، فالحياة متغيرة! مفيش إسطمبة واحدة للحياة كلنا هنعيش فيها! لازم تجارب ومحاولات وتغيير واكتشاف للعالم اللي برة فكرة «اللي نعرفه أحسن من اللي مانعرفوش»

٢ - الخروج من دايرة الراحة معناه إنك يبقى عندك تقَبُّل إن التغيير أو الحاجة اللي هتجربيها دي هتبقى «مش مريحة» في الأول، حتى لو إنتي مقتنعة تماما إنها حاجة مهمة وعظيمة! يعني مثلا لو بتصحي كل يوم الساعة



الضهر، ومتضايقة من الموضوع ده، وشايفة إنك بتصحي متأخر وبيفوتك حاجات مهمة، فحاولتي تغيري الوضع وبدأتي تمرني نفسك إنك تصحى بدري... أول يوم واتنين هتصحي فيهم بدري هيبقى شكلك عامل إزاي؟

هتبقي مقريفة جدا وتعبانة وغالبا ملامح وشك نفسها هتكون مخيفة، لأنه بالرغم من إنك متأكدة إن التغيير اللي بتعمليه ده أحسن لحياتك، إلا إنه برة دايرة الراحة بتاعتك... برة اللي إنتي متعودة عليه... بالتالي التغيير ده هيكون «غير مريح» وهتاخدي وقت وتعود لحد ما يبقى معاد صحيانك البدري ده، هو «دايرة الراحة» الجديدة بتاعتك!

فاللي عايزة أقوله إن الحياة محتاجة مرونة لأنها مش ثابتة ولا متوقعة أغلب الوقت! فاللي هتعيش في الدنيا وهي معندهاش مرونة إنها تغير طريقة تفكيرها، تكتسب عادات جديدة، صداقات جديدة، تغير خطتها أوقات، تفكر في بدائل مختلفة أما الدنيا تقفل وهكذا... هتتعب جدا، وهتقف مع أول مطب!

وصضقيني يا آمال (بصوت زكي رستم)، المطبات كتير!

«لكن للحياة منطقها، وقليلا ما تسألنا عن رأينا فيما تريد فعله»

واسيني الأعرج

الحقيقة الخامسة: الحياة قصيرة

الحياة قصيرة جدا!

ـ أقصر من إنك تعيشي حياة حد تاني! مفيش مشكلة إنك تتأثري بتجارب غيرك، بس في الآخر ماتعمليش غير اللي فعلا هينفعك في رحلتك إنتي!



الحياة قصيرة وكل واحدة فينا ليها ظروفها ورحلتها المختلفة... كل واحدة راكبة تاكسي مختلف... ولو كل واحدة ركزت في رحلة غيرها، العمر هيعدي وماحدش هيوصل! وكل ما هتفهمي النقطة دي بدري، كل ما هتبطلي تقارني حياتك بحياة حد تاني.

«لا تحيا حياة الآخرين، فالوقت محدود»

ستيف جوبز

- أقصر من إنك تعقديها على نفسك! الحياة كده كده هيبقى فيها صعوبات وتحديات، فبلاش إنتي كمان تصعبيها على نفسك! عافري واسعي في الدنيا بس ماتتخانقيش معاها وتعاديها! إنتي مش في حالة حرب مع العالم! خدي الأمور بالراحة وسهلي الحياة على نفسك وعلى غيرك عشان ربنا يسهلها عليكي. إضحكي كتير زي الأطفال، ماتخديش كل حاجة بجدية رهيبة وعلى أعصابك لأن إنتي اللي هتتعبي وروحك هتعجز بسرعة! بسطي الأمور على أد ما تقدري، بسطي حتى طريقة حياتك وأكلك وفرش بيتك. اتعودي تسكتي دماغك كل يوم ١٠ دقايق، ١٠ دقايق بس مخك يهدى فيهم من التفكير والهمّ! فكري إيه اللي بيبسطك واعمليه عشان تحبي حياتك وتعرفي تكملي الطريق. ماتشغليش نفسك بمين هيفكر إزاي طالما ما بتعمليش حاجة غلط لأن الدنيا فعلا قصيرة!

- أقصر من إنك تضيعي طاقتك في زعل وخناق... أقصر من إنك تبوظي قلبك بغل وكره وانتقام من حد... أقصر من إنك تاخدي كل كلمة على نفسك وتهتمي إنك تكسبي كل جدل وكل خناقة... أقصر من إنك تقفي عند كل موقف وكل كلمة وتعملي منها قصة! الحياة فعلا قصيرة، وإنتي دورك فيها كبير!



-أقصر من إنك تحبسي نفسك في تجربة أو اتنين في حياتك! اللي حصل مهما كان صعب ومؤلم، فهيعدّي! بعد شهر سنة اتنين خمسة، هيعدّي! هيبقى مجرد ذكرى! اشغلي نفسك كتير وخلي عندك صبر. الوقت هو أفضل علاج لتجارب كتير بتعلم فينا. إدي بس وقت، للوقت :)

-أقصر من إنك تحوشي كل متعة ربنا إدهالك ليوم تاني! الحياة مراحل، وكل مرحلة ليها تحدياتها ومتعتها. مرحلة الطفولة، وبعدين المدرسة، وبعدين الجامعة، وبعدين مرحلة الشغل والجواز، وبعدين الحمل والطفل الأول، وبعدين الولاد كبروا وإنتي كبرتي وهكذا... كل مرحلة من دول ليها متعتها فلازم تعيشيها في وقتها، ماتحوشيش الإنبساط لوقت تاني! كل يوم هايعدي مش هايجي زيه!

- أقصر من إنك تخافي من كل حاجة! تخافي إنك تبقي على طبيعتك، فتلبسي ماسكات تغطيها! تخافي من الناس، فتحطي أسوار حوالين نفسك عشان تحميها! تخافي تجربي، تخافي تفشلي أو تتعبي!

إنتي ممكن تقضي حياتك كلها بتقولي أد إيه إنتي جميلة وطيبة، بس محدش هيحبك فعلا غير أما تشيلي الماسكات وتبقي على طبيعتك مع الناس، ويشوفوا جمالك وطيبتك! ممكن تقضي حياتك كلها بين الكتب والتنظير والمحاضرات عن النجاح والسعادة والحياة، بس مش هتنجحي فعلا غير أما تخرجي وتاخدي أكشن وتشوفي الواقع وتتخبطي ٧ مرات وتقومي ٨! دي الحياة الواقعية! كلها خبط! ولو حاولتي تتفادي كل الخبطات اللي بتحصل واللي ممكن تحصل، هتتفادي الحياة وهتموتي قبل ما تبقي عيشتي!

- أقصر من إنك تهملي علاقتك بالناس اللي حواليكي عشان أي سبب! محدش وهو بيموت بيقول ياريتني كنت اشتغلت ساعات أكتر وجمعت فلوس أكتر! محدش بيقول يارتني كنت قريت كتب أكتر وأخدت شهادات أعلى! كله بيندم على تقصيره في حق ربنا وفي حق الناس اللي بيحبهم، وبيندم على تقصيره في حق نفسه وإنه نسي يستمتع بحياته! علاقتك بالناس



مهمة جدا ومحتاجة رعاية واهتمام. ولو معندكش وقت «تضيعيه» مع الناس اللي بتحبيهم، يبقى وقتك «كله» ضايع!

- أقصر من إنك تضيعي حياتك بتجري ورا باب واحد بس للسعادة ومهملة الباقي! أقصر من إنك تكلبشي نفسك بكلبشات تعطلك عن هدفك، وتبني معتقدات ومعاني في دماغك تكرهك في العيشة كلها!

- أقصر من إنك تقضيها مخاصمة نفسك! أو تقضيها بتحلمي بالحاجات اللي نفسك تعمليها، وإنتي قاعدة في مكانك!

- أقصر من إنك تعيشي شايفة دايما اللي ناقصك ومش شايفة النعم اللي غرقانة فيها! كل واحدة فينا لها ٢٤ قيراط من الدنيا هتاخدهم هتاخدهم! الفرق بين واحدة والتانية إن تقسيم القراريط مختلف وبيتوزع في أوقات مختلفة! فلانة ناجحة في جوازها بس صحتها ضعيفة، وفلانة عندها ولاد زي الفل بس مش مبسوطة مع جوزها، وفلانة غنية جدا بس معندهاش أولاد، وعلانة ناجحة في شغلها بس ملهاش أهل. دي إتجوزت وخلفت بدري، والتانية إغتنت بدري وإتجوزت متأخر، والتالتة ماتجوزتش خالص واتعلمت علم كبير في مجال معين فادت بيه البشرية، وهكذا... كل واحدة عندها نعم مختلفة، ومشاكل كمان مختلفة. مايغركيش الصور... كل واحدة فعلا عندها مشاكلها. الفرق بس إن في ناس مشاكلها ظاهرة أكتر من ناس تانية، بس كله عنده مشاكله! حاولي تشوفي النعم اللي في حياتك وماتبصيش دايما على اللي ناقصك بنظرة المحرومة! بصي عليه بنظرة اللي عايزة تطور حياتها وهي ممتنة إبتداءا لكل حاجة فيها!

ممتنة وراضية باللي عندها وممتنة وراضية باللي راح منها، حاسة بالنعمة والشكر للي معاها واللي مش معاها، عندها حالة رضا عن السعادة والألم وكل حال ربنا قدره عليها.

قريت مرة قصة مُدرسة طلبت من الفصل بتاعها إن كل واحد يكتب في ورقة عجائب الدنيا السبعة. كتب كل طالب الحل وبعدين قعدوا يتناقشوا مع بعض إيه هي عجائب الدنيا السبعة دلوقتي وزمان، ولاحظوا إن في



بنت لسه عمالة بتكتب. سألتها المُدرسة «إنتي ليه لسه بتكتبي؟ مش عارفه الحل؟» ردت البنت وقالت لها «المشكلة إن عجائب الدنيا أكتر من سبعة بكتير أوي فمش عارفه أكتب إيه ولا إيه» بصت المدرسة في ورقة البنت لقيتها كاتبة:

عجائب الدنيا السبعة إننا:

١ ـ بنشوف

٢ ـ بنسمع

٣ ـ بنتكلم

٤ ـ بنحس

٥ ـ بنذوق

٦ ـ بنضحك

٧ ـ بنحب

الحاجات دي كلها وغيرهم كتير، نِعم! لو حد قالك إستغني عن نعمة واحدة فيهم في مقابل إن كل مشاكلك تتحل، مش هترضي، لأنها نعم لا تُعوض فعلا، وللأسف بننسى إنها موجودة وإننا المفروض نحس بالامتنان تجاهها.

الشعور بالامتنان هو أقوى شعور يطلعك من حالة «وقف الكوكب لو سمحت ونزلني هنا» اللي بتيجي للواحدة ساعات أما الدنيا بتضيق، هو حالة السكينة اللي بتحسي بيها ـ في وسط الإبتلاءات ـ أما بتقعدي تفتكري نعم ربنا عليكي في حياتك، هو الحاجات الصغيرة أوي والتفاصيل البسيطة اللي لو راحت منك فعلا هتحسي إن الحياة فضيت!

كان في دراسة معمولة في جامعة فلوريدا وجامعة منيسوتا بتقول إن كتابة الحاجات الجميلة اللي حصلت في اليوم ـ مهما كانت بسيطة ـ بيقلل ظاهرة الشكوى عند الناس، وبيقلل إحساسهم بالضغط، وبيديهم شعور أكبر بالراحة والسكينة!



«إذا أردت التوقف عن القلق والبدء بالحياة، إليك بهذه القاعدة: عدّد نعمك وليس متاعبك»

ديل كارنيجي

أنا شخصيا بفكر نفسي دايما إني مش بس أكون ممتنة للحاجات الحلوة اللي في حياتي، ده أنا كمان أكون ممتنة للحاجات اللي كان نفسي تحصل وماحصلتش... أكون ممتنة للحاجات اللي ربنا بعدها عني عشان هو يعلم إنها مش خير ليا... وأكون ممتنة للأخطاء اللي عملتها في حياتي والمصايب اللي حصلت لي، لأن لولها ماكنتش اتعلمت!

ممكن أحكي لك قصة نورا صاحبتي؟

لأ، هخلي نورا هي اللي تحكيها لك:

« «لأ مش هاموت دلوقتى إن شاء الله»

«لأ أنا عايزة أفضل مع جوزى وولادى شوية يارب»

ده كان أول أول حاجة تيجي على بالي أول ما عرفت من الدكتورة بتاعتي إني عندي سرطان الثدي، وكمان في مرحلة متأخرة جدا، ونسبة إستجابتي للعلاج ضعيفة جدا، وممكن يجيلي لوكيميا في أي وقت في مرحلة العلاج حسب كلام الدكتورة في كندا.

الحقيقة المفروض إن كلام الدكتورة ده كان يضلم الدنيا في وشي ويحسسني إني هاموت بكرة، قصدى دلوقتي حالاً، بس اللي حصل كان العكس! كانت طول ما هي بتشرح تطورات المرض ورحلة العلاج، وأنا مافيش في مخي غير الجملتين دول: إن شاء الله هاخف، وإن شاء الله السرطان مش هينتشر في بقيت جسمي زي ما هي بتقول!



وقتها بقيت أبص في عنيها وأعيط وأقول بالعربي «لأ إن شاء الله لأ» وأقول لجوزي «هي ماتعرفنيش أنا هاخف، لأ أنتوا صحيح بتقولوا سرطان وحركات بس معلش أنا مش هاموت إن شاء الله، أنا يارب عارفة إنك بتعلمني حاجة، بتقربني منك شوية، بتريحني يمكن من جري الحياة وبتديني فرصة أتأمل في نعمك اللي الواحد واخدها وكأنها حق في الحياة مش رزق وفضل منك!»

قبل السرطان حياتي كانت عادية جدا وماعنديش الحمد لله مشاكل من أي نوع. كنت عايشة في دوامة الحياة زيي زي ناس كتيييير أوي، مشغولة بجوزي وبولادي وبطلباتهم. كنت بستمتع بكل حاجة بعملها معاهم وكل وقت بقضيه. كنت مستمتعة بنفسي كأم وزوجة الحمد لله، بس يمكن اللي كان تاعبني إني دايما بحاول أحل للناس اللي بحبهم مشاكلهم، شايلة همومي وهموم غيري طول حياتي، عايزة كل اللي حواليا كويسين ومبسوطين، وبجد وصلت لأني تعبت من الحِمل ده وماصدقت إني هاجرت عشان أبعد شوية وأحاول أركز في حياتي وحياة أقرب الناس ليا.

أما سافرت كنت مهتمة أوي إزاي أخطط للأيام اللي جاية، وبفكر أد إيه هي مرحلة مهمة ومحتاجة تركيز. يمكن ندمت شوية إني بعدت عن أهلي وسافرت، لكن بدأت الحياة الجديدة بطريقة بحبها. اتعرفت على كمية ناس مش طبيعية في فترة قصيرة أوي، وكلهم أحسن من بعض، ويا دوب اتأقلمت وبدأت اشتغل... هوب حصل اللي حصل!

حسيت كأن ربنا كان بيقولي إهدي شوية بقي، كأنه كان عايزني أبص على نعمه - اللي فعلا مغرقاني - بطريقة مختلفة. كنت قبل كده دايما بصلي وبشكر ربنا واحمده على كل حاجة، بس من غير إحساس، من غير ما أشعر بأهمية النعم دي في حياتي... لحد ما اتحرمت منها.

طبعا أما عرفت مرضي كنت مصدومة، وأكيد الخبر ماكنش سهل عليا ولا على جوزي، بس فضلت أقول لنفسي «وبعدين؟ وبعد ما أزعل وأتأثر وأستسلم؟ هاضيع! هاخسر كل حاجة».



بدأت رحلة العلاج بالكيماوي وكان أصعب شيء ممكن لبشر إنه يتحمله! أقصى درجات الألم اللي ممكن أي حد يحس بيها! لكن اللي كان أصعب منه إني اتحرمت من ولادي... ولادي اللي عمرهم ما بعدوا عن عيني لحظة، مابقتش بقدر أشوفهم ولا ألمسهم... بحلم بيهم بس! كل أسبوعين كانوا بيجوا يقفوا على باب أوضتي، والغريبة إن الروح كانت بترد فيا وبحس إني كويسة عشان شوفتهم، وأول ما يمشوا ترجع الالآم كلها تاني.

الخمس دقايق اللي كنت بشوفهم فيهم دول، كانوا بيزيدوني إصرار رهيب من جوايا إني لازم أخف! نظرة جوزي ليا وهو مرعوب عليا، خلتني متأكدة إني مش هاسيبه!

فاكرة إن شعري لما بدأ يقع كنت بقول «اللهم أجرني في مصيبتي وأخلفني خير منها»، وقلت لجوزي وقتها بلاش تشوفني كده، قالي «بالعكس لازم أبقى معاكي»! حلقلي اللي فضل في راسي بإيده، وقالي «حتى لو بقيتي شبه مايك تايسون، بحبك»

ماكنش ينفع أستسلم، وقررت أبقى مايك تايسون :) هاهزم السرطان يعني هاهزمه! بقيت مركزة أوي إزاي بخلص العلاج والعمليات والإشعاع، وبقيت بفهم في المصطلحات الطبية بالإنجليزي زي الدكتورة بالظبط، مع إني كان بقالي 3 سنين أو أقل في كندا، بس قررت أفهم لوحدي من غير ما حد يترجملي.

كل اللي كنت حساه ساعتها... إني في رحلة صعبة أوي بعتني فيها ربنا عشان أفهم حاجة وأرجع لحياتي.

أهل جوزي كانوا معايا يوم بيوم وخطوة بخطوة، عوضوني عن عدم وجود أهلي فعلا، ساعدوني كتير أوي! كمية الناس اللي ربنا بعتهم لي مش طبيعية، وكلهم كانوا معايا أكتر من الأهل. بقيت بحمد ربنا عليهم وبقول لنفسي أكيد أهلي راضيين عليا عشان ربنا بيوفقني كده. كمية الصبر والطمأنينة اللي كنت فيها غريبة، هادية وبضحك وحاجة كده عجيبة مش جو كانسر ومرض وبتاع.



كنت حساها هتعدي من عند ربنا فعلا، عشان كده خبيت على أهلي في مصر، لأن ماكنوش هيستحملوا ولا هيصدقوا إني هاخف! كلمة سرطان عند معظم الناس يعني موت، وكمان معندناش أي حد في العيلة جاله سرطان من أي نوع قبل كده، فكانت هاتبقى صدمة من الآخر! وعشان زعلهم وقلقهم كان هيبقى له تأثير سلبي عليا، قررت إني أخبي عليهم وأمثل بقى إني زي القردة ويلف كندا كلها! كنت ممثلة بارعة في المكالمات، وبحاول أبين لهم قد إيه أنا سعيدة وكويسة، لكن في الحقيقة أنا كنت في قمة المرض والإعياء من الكيماوي والمضاعفات.

ماكنتش عايزة حاجة تهزني أو تفقدني تركيزي في إزاي هاعدي المحنة دي. كنت دايما بتخيل اليوم اللي هاخف فيه وهسافر لأهلي وأحكيلهم القصة وأنا قدامهم سليمة وزي الفل!

تخيلي إن في العز التعب ده كنت بتخيل نفسي قمر! والله العظيم هو ده كان شعوري، وكان بيزيد أكتر لما جوزي يحسسني بكده، ويقولي إنتي ست الستات! كنت بضحك وأقوله «بس ماتقولش ست».

كل ما كنت أروح للدكتورة وتقولي النتايج، كنت بطير من الفرحة وأحس بالإنتصار، ويحس أد إيه ربنا معايا ومش هايسبني لأني عندي ثقة في قدرته، ومتأكدة إن في خير من ورا اللي حصل لي! كنت باخد جلسة واستنى اللي بعدها بفارغ الصبر عشان أنجز المهمة.

كنت بتمنى اليوم اللي هاخف فيه علشان أبوس ولادى، أذاكر لهم، أطبخلهم أو أزعقلهم حتى، بس أبقي معاهم! قدرت كل دقيقة كنت بشتكي فيها زمان إني تعبانة أو بشتغل كتير، وإن طلبات الحياة مش بتخلص، وبقيت لما حد بيطلب مني أي مساعدة بعملها وأقول «الحمد لله يا رب إنك قدرتني أساعد».

تفاصيل كتير حصلت في النص ومضاعفات أثناء العلاج والعمليات كلها صعبة، لكن عدت الحمد لله.

كل تجربة مرضي وعلاجي كانت سنة! والسنة دي عدت عليا فعلا



سنة، لا أكتر ولا أقل! الحمد الله خفيت واتعملت درس عمري كله، وفوقت من التجربة دي على إن عمر ما الإستسلام لأي مشكلة ـ ولو حتى للمرض ـ كان حل! بقى عندي إحساس قوي بأهمية كل حاجة في حياتي، بيتي وشغلي وصحتى اللي ربنا رجعها لي تاني علشان أقدر أكمل، عشان أقدر أكون مع ولادي وجوزي اللي ربنا أكرمني بإني أشاركهم الحياة مرة تانية... الحمد لله»

خلص كلام نورا.

نورا خفت الحمد لله، وحتى من قبل ما تخف... نورا كانت من الـ ١٠٪ اللي الكاتب لورنس جونزالس حكى عنهم في كتابه Who lives, Who Dies and Why.

الكاتب قال إن الناس عموما لما بتواجه موقف صعب بيهدد حياتهم، ٩٠٪ منهم بيجي لهم ذعر، و١٠٪ بس اللي بيثبتوا وبيبقو هاديين ومركزين وعايشين! وال ١٠٪ دول هما الناس اللي قدرت تلاقي درس أو فرصة أو معنى من الموقف الصعب ده!

فيكتور فرانكل الطبيب النفسي ومؤسس نظرية الـ Logotherapy أو العلاج بالمعنى، اتكلم عن نفس النقطة دي في كتابه Man Search for Meaning.

قال إنه الفرق بين الناس الكتير اللي ماتوا في معسكرات النازية في الأربعينات، وبين الناس اللي نجت، هي كلمة واحدة بس: المعنى! الناس اللي نجت كان بيميزهم إنهم عندهم معنى عايشين عشانه في حياتهم وبيشوفوه حتى في الظروف الصعبة اللي بيمروا بيها! والمعنى ده بيديهم قوة وإصرار إنهم يعدّوا ويكملوا!!

نورا كانت من الناس دول، كانت بتدور على المعنى في الإبتلاء الصعب اللي مرت بيه! كانت حاسة بامتنان للتجربة وللحياة بكل تفاصيلها. واللي يتعامل مع نورا عامة يحس إنها بني آدمة جميلة وعندها طمأنينة وسكينة



رهية وبتتعامل مع الناس فعلا من قلبها، ودي نتيجة جميلة جدا بنوصلها أما بنعيش الحياة بشعور الإمتنان.

الإحساس بالامتنان والشكر، أريانا هافنجتون - مؤسسة جريدة هافنجتون بوست - وصفته بإنه الجهاز المناعي للروح واللي بيحارب أي هم أو ضيق في الحياة! لأن الواقع إنه مش دايما الحياة هتبقى إنتصارات ونياشين وتجارب رائعة! ساعات كتير الحياة بتقعد تسنفرنا كده لحد ما تطلع مننا الإنسان القوي اللي عنده سكينة وحكمة وإحساس بالنعم.

نورا مش بس خفت الحمد لله، نورا بدأت تنقل تجربتها وتوعي الناس بسرطان الثدي وعلاجه. والجميل إنها بقيت بتروح تحضر محاضرات التوعية بالمرض عشان تحكي للناس عن تجربتها وتشجعهم يسألوها، ويقيت أما بتتعرف على واحدة مصابة بالسرطان بتروح بنفسها معاها جلسات الكيماوي عشان تساعدها نفسيا وتقويها... مع إن ده من أصعب الذكريات على مريض السرطان بعد ما يتعافى!

عارفة إزاي قدرت تعمل كده؟

قدرت تعمل كده لأن الإحساس العميق بالنعم في الحياة وشكرها، بيدخل الإنسان - لا إراديا - في بُعد تاني مهم جدا وهو بُعد العطاء! أما بتلاقي المعنى من حياتك ومن اللي بتمري بيه، مش بتقدري غير إنك تنقلي ده لغيرك وتساعديه، وساعتها بتبقي سيبتي بصمتك وحققتي مراد ربنا منك فعلا! عشان كده الناس اللي عايشة لنفسها وبس - مهما كبروا في حياتهم - في الآخر بيقفوا! بيحسوا إن في حاجة ناقصة! بيحسوا بكآبة لأن الحياة من غير عطاء بتبقى فعلا كئيبة وملهاش معنى!

اكتبي أي خواطر جت في بالك عن الحياة، أي تغيير حصل في تفكيرك، أي قرار قررتي تاخديه.

....

....

....





الفصل العاشر

النهاية

«لا تَقبل بحياة لا تَشعُر فيها بِالحياة»

شَمس التَبريزي



إلى اللانهائية
... وما بعدها



معظم القصص وأفلام الكارتون اللي اتربينا عليها كانت بتأصل لفكرة واحدة: عايزة تعيشي سعيدة؟ عايزة حياة جميلة؟ عايزة تعيشي عيشة فل وتوصلي للـ Happily Ever After؟

في مكونات معينة للخلطة دي...

لازم تبقي أمورة ورقيقة ويسكوتة، لازم تبقي اتظلمتي بشكل ما في حياتك، لازم يبقى فيه ساحرة طيبة تحل لك مشاكلك وتعمل لك معجزات، ولازم يبقى فيه Prince Charming أو الأمير الجذاب اللي بتقعي في غرامه وبينتهي الفيلم بإنكم اتجوزتوا وعيشتوا في تبات ونبات، وبكده تبقي استلمتي شيك على بياض بالعيشة الفل بقيت حياتك... وكل سنة وانتي طيبة!

كل القصص دي لطيفة وجميلة جدًا الحقيقة، بس ملهاش أي علاقة بالواقع!

الواقع إنك ممكن تبقى أمورة ورقيقة ومافيكيش غلطة، بس تبقى حياتك تعيسة!

الواقع إن فكرة الضحية المظلومة قليلة الحيلة دي، هي أول طريق البؤس في الحياة!

الواقع إن مفيش ساحرة طيبة ولا فيري جود ماذر! مفيش معجزات! مفيش عصاية سحرية هتحل لك مشاكلك وتحول لك قرع العسل لعربية وتحول لك الفيران لسواقين عشان تروحي الحفلة وتبطلي عياط!

الواقع إن وجود الأمير بالحصان الأبيض والوردة وقصة الحب في حياتك مش ضمان لأي تبات ولا نبات ولا حيوان ولا جماد حتى!

الواقع إن فكرة البرشامة والإصلاح السريع ممكن تخلي اليوم يعدي، إنما صعب تخلي «الحياة» تعدي! المسكنات بتنفع مؤقتًا لكن مش بتحل حاجة! الساحرة ممكن تكون ساعدت سيندريلا في الفيلم لما لبستها فستان جديد وجزمة إزاز وإدتها عربية فخمة توصلها الحفلة، إنما الحقيقة



إن كل دي مسكنات هتيجي الساعة ١٢ ومفعولها هيروح وهترجع ريما لعادتها القديمة!

الواقع إن سيندريلا لو فعلا عايزة تعيش عيشة فل، يبقى لازم تخطط هي لحياتها وتعالج مشاكلها بنفسها! لازم تبطل مسكنات وتبطل «تستنى» المعجزة والأمير والفرصة والمجتمع والناس! لازم تبطل لوم وأعذار، وتبدأ تتحمل مسؤولية حياتها! لازم تحط خطة تخليها متوازنة وحرة، لازم تدخل جوه نفسها وتصاحبها وتفك الكلابشات اللي معطلاها! لازم تمسك الريموت كونترول بتاع مشاعرها وقيمها ومعتقداتها عشان حياتها تظبط! لازم تفهم الحياة، وتعرف إنها ليها دور مهم فيها، ربنا خلقها عشان تعمله! ولما سيندريلا تعمل كل ده... هتبقى حياتها ليها معنى، وهتعيش عيشة فل!

«لن يأتينا التغيير إذا ما انتظرنا شخصا ما أو شيئا ما آخر، نحن من ننتظرهم، لأننا من سنحدث هذا التغيير وليس أحد غيرنا»

باراك أوباما

كلنا سيندريلا، وكلنا فوزية، وكلنا أشجان!

كلنا ساعات بنتوه زي ما سيندريلا كانت تايهة، وساعات بناخد خطوات ونطوّر فعلا في حياتنا زي فوزية، وساعات بنسعى إننا نساعد غيرنا زيّ أشجان! كلنا بنمر بمراحل مختلفة في حياتنا وده طبيعي، وساعات كمان بيحصل لنا موقف يرجعنا كام خطوة لورا، وده كمان طبيعي. لكن اللي مش طبيعي إن الغالب على حياتنا يبقى التوهان والإحساس بالفراغ والضيق! اللي مش طبيعي إننا نبقى عايشين في الدنيا يوم بيوم، وأهي ماشية وخلاص! اللي مش طبيعي إننا نبقى مش عارفين إحنا عايشين ليه، ومقضيين حياتنا



بنملى فراغات وبناخد مسكنات من غير أي هدف! اللي مش طبيعي إننا نبقى راكبين العربية ومش عارفين بنسوق إزاي ولا رايحين فين ولا الطريق شكله إيه! دي مش حياة.

«وإنما سر الحياة هو إن تبذل فى سبيل غاية»

مصطفى محمود

لو عايزة تعيشي حياة صح وتسيبي بصمة في الدنيا، لو عايزة تطلعي أحسن ما فيكي وتبقي الـbest-version-of-yourself، لو عايزة تستغلي التاكسي اللي معاكي ـ اللي هو حياتك ـ وتطلعي منه أحلى شغل، لو نفسك تعرفي إنتي إيه دورك في الدنيا وإيه الغاية من وجودك إنتي تحديدا وإيه القيمة اللي إنتي هتسيبيها، لو عايزة تكتشفي مراد ربنا منك وتعيشي حياتك كل يوم عشان تحققيه، لو عايزة توصلي لكل ده يبقى لازم تبدأي بالكلمتين دول: أنا والحياة!

لازم «أنا» تبقى مسؤولة! مسؤولة إنها تتعلم من الماضي وتكمل وهي قوية، مسؤولة عن الاختيارات اللي بتعملها كل يوم في حياتها، مسؤولة إنها تلاقي السعادة جواها قبل ما تدور عليها مع أي شخص أو شيء تاني غيرها، مسؤولة يعني مش ضحية ولا بتشتكي وخلاص، مسؤولة يعني مركزة: هخطط لحياتي اللي جاية إزاي وهتعلم إيه من أخطائي، هقرب من مين وهبعد عن مين، هجرب إيه وهاخد قرار إيه وهنفذ الخطوات اللي قلناها في الكتاب إزاي؟

لازم «أنا» تبقى مسؤولة!

لازم «أنا» تبقى متوازنة! متوازنة في علاقتها بربنا وفاهمة إن العلاقة دي هي محور كل حاجة هي بتعملها في الدنيا، متوازنة في علاقتها بأهلها



وعاملة علاقة بجودة معاهم ومتصالحة مع أي حاجة وجعتها منهم قبل كده، متوازنة في علاقتها بالناس والصحاب والمتع اللي بتهون الحياة، متوازنة في علاقتها بجوزها وفاهمة إزاي تتعامل معاه وإزاي تطور علاقتها بيه وإزاي ماتحملش العلاقة دي لوحدها مسؤولية كل سعادتها في الدنيا، متوازنة في علاقتها بولادها وعارفه تديهم حب غير مشروط وتقوي علاقتها بيهم، متوازنة في علاقتها بنفسها، بتحبها وفاهماها ومصاحباها وحريصة إنها تطورها فكريا وجسديا ونفسيا عشان تنطلق وتسيب بصمتها وهي سعيدة ومبدعة، متوازنة في علاقتها بالمجتمع وبتسعى إنها تأثر في غيرها وتستخدم علمها ومهارتها ووقتها في إنها يكون ليها نفع وأثر متعدي للعالم حواليها.

لازم «أنا» تبقى متوازنة!

لازم «أنا» تبقى حرة! حرة من أي قيود نفسية وفكرية بتعطلها، حرة من أي إدمان أو تعلق زيادة بأي حاجة مهما كانت حلال، حرة من أي خوف مبالغ فيه يشل حركتها ويعجزها، حرة من أي كلابشات في طريقة تفكيرها بتخليها كئيبة زيادة ومش مستمتعة بأي نعم في حياتها، أو بتخليها تطلب المثالية في كل حاجة في الحياة وتضغط نفسها وغيرها وتحس على طول إنه «مش كفاية»، أو بتخليها محبوسة في الشعور بالذنب وبتجلد نفسها كل يوم على كل غلطة وكل تقصير لحد ما تكره نفسها وحياتها وتيأس من أي إصلاح أو تغيير، أو بتخليها شايفة كل حاجة وكل حد بعين النقمة والاستياء ويبقى قلبها مليان غضب وتصرفتها كلها ضغينة وغل وإنتقام يتقلها، أو بتخليها مترددة في كل قرار أو بتسوّف وتأجل كل خطوة، أو بتخليها تحكم بسرعة على نفسها أو على الناس وتحطهم في قوالب وماتشوفش غير الوحش في كل موقف! كل دي كلابشات بتقيد «أنا»، وعشان «أنا» تبقى حرة فهي محتاجة تفهم إيه اللي مقيدها وشالل حركتها وتعالجه. محتاجة تبقى حرة ومسيطرة على رغباتها وعندها شجاعة في الحياة.

لازم «أنا» تبقى حرة!

لازم «أنا» تبقى حكيمة! تبقى عايشة في الدنيا كـ «فاعل» مش كـ «مفعول



به»، تبقى متواصلة مع مصدر كل حكمة في الدنيا وهو ربنا، وعاملة علاقة بجودة معاه سبحانه وتعالى تخليها تقدر تقرا رسالة ربنا ليها في كل موقف، وتبني - مع الوقت - رصيد محترم من الحكمة والبصيرة يساعدها تاخد قرارات صح في حياتها. ولازم «أنا» تبقى متواصلة مع نفسها، ومع الحدس اللي ربنا خلقه جواها، وتبقى «حاضرة» في كل دقيقة في حياتها مش طول الوقت مشتتة وبتجري في الدنيا من غير أي تركيز ولا حضور... لحد ما فاجأة تلاقي العمر اتسحب منها من غير ما تحس!

لازم «أنا» تبقى حكيمة!

لازم «أنا» تبقى مسيطرة! مسيطرة على حالتها النفسية، وردود أفعالها طالعة من عقلها المتزن الواعي مش من مخها البدائي! مسيطرة على حالة الطوارئ في دماغها وبتستدعيها وقت اللزوم بس، مش عايشة بيها على طول! مسيطرة على مشاعرها وبتعرف تهدي نفسها بنفسها، وبتعرف تقرا الرسالة اللي كل شعور بيقولها لها، بدل ما تتحول المشاعر دي لمعاني غلط وكلبشات توقفها في حياتها! ولازم «أنا» تبقى مسيطرة على القيم بتاعتها في الدنيا، فاهمة إيه بوصلة القيم اللي بتحركها، وإيه القيم اللي بتضرب بعض عندها وبتأثر على قرارتها، وإيه القيم اللي المفروض تضيفها أو تعيد ترتيبها عشان تساعدها تنجح في حياتها! ولازم «أنا» تبقى مسيطرة على المعاني اللي بتحطها في كل موقف واللي بتأثر مع الوقت في نظرتها للحياة. لازم «أنا» تتحكم في «البيوت» أو المعتقدات اللي بتتكّون جواها، وتبني «العواميد» أو التجارب والمعلومات اللي تساعدها تغير المعاني، وبالتالي القرارات، والنتايج، وجودة الحياة كلها للأحسن!

لازم «أنا» تبقى مسيطرة!

لازم «أنا» تبقى مؤثرة! مؤثرة في غيرها وعندها عطاء للي حواليها، مش متمحورة حوالين نفسها وبس! عطاء وأثر مش عشان هي تتبسط وخلاص، ولكن عشان هو ده دورها في الدنيا! لازم «أنا» تفهم إنها بتدي غيرها مش من باب «الصدقة» منها على اللي حواليها، ولكن من باب إن ده «زكاة»



عن فلوسها أو وقتها أو علمها أو مهارتها اللي ربنا إدهالها. ولازم «أنا» تفهم إنها كل ما هتساعد ناس أكتر في رحلة حياتهم، كل ما رحلة حياتها هي هتبقى أعمق وأوضح وأقيم.

لازم «أنا» تبقى مؤثرة!

لازم «أنا» تفهم طبيعة «الحياة»! تفهم إن الحياة عبارة عن اختيارات بنعملها كل يوم وبتشكّل جودة حياتنا في الأخر، تفهم إن الحياة أكبر من «أنا» ورغباتها وحقوقها وسعادتها، تفهم إن الحياة محتاجة مرونة لأنها مش ثابتة ولا متوقعة! هايبقى فيه مطبات وبلاعات وكباري وطرق ضيقة وطرق مقفولة وتغييرات محتاجة مرونة عشان «أنا» ماتعطلش وتعرف تكمل! ولازم «أنا» تفهم إن الحياة قصيرة جدا! أقصر من إنها تقضيها بتحاول تعيش حياة حد تاني، أو تقضي عمرها في زعل وخناق ومشاكل وتجارب قديمة، أو تاخد كل حاجة بجد وعلى أعصابها، أو تهتم بكل حاجة سطحية وتهمل مشاعرها وعلاقتها بنفسها وبالناس اللي بتحبهم، أو تهمل أحلامها، أو تقضي بقيت عمرها في نفس الروتين الممل أو دايرة الراحة المعتادة كل يوم! والحياة أقصر من إن «أنا» تركز دايما على اللي ناقصها وتنسى تشوف نعم ربنا عليها وتحس بالامتنان للحاجات الجميلة اللي بتحصل كل يوم في حياتها.

لازم «أنا» تفهم «الحياة»، عشان تعرف تعيشها!

«الحياة لا تقاس بعدد السنين، ولكن السنين تقاس بمدى جدوى الحياة»

إبراهام لنكولن



مُفترق طرق:

لو عايزة تعرفي مراد ربنا من حياتك، لازم تبدأي من جوه لبره، مش العكس! تبدأي من «أنا» وتظبطيها، وبعدين تنطلقي في الحياة وتنظمي وقتك وتحطي أهداف الأسبوع والشهر والسنة! لازم تدخلي جوه نفسك الأول، زي ما بتظبطي عربيتك كده وبتتأكدي إن كل حاجة جاهزة وتمام، قبل ما تدوسي بنزين وتبدأي تتحركي.

«إن أطول سفر يقوم به المرء هو العبور إلى عمق نفسه»

أحد الحكماء

في قصيدته الكلاسيكية «The Road Not Taken»، روبرت فروست وصف وصوله لنقطة، كان لازم يختار فيها بين طريقين قدامه... وفي آخر القصيدة كتب فروست اختياره في جملة ـ بقيت بعد كده من أشهر المقولات في الأدب الحديث ـ بتقول «I took the one less travelled by, and that has made all the difference»، يعني «اخترت الطريق اللي أقل عدد من الناس بتختاره، وده اللي عمل كل الفرق!»

وإنتي دلوقتي في مفترق طرق، اختارتي أنهي طريق؟ أيا كان موقعك من شخصيات الكتاب، وأيا كان إنتي سيندريلا ولا فوزية ولا أشجان ولا مين، المهم إنك تبقي عارفه إنتي فين دلوقتي ورايحة على فين بعد كده.

المهم إنك تختاري: هتعيشي ـ زي ناس كتير ـ بتلفي حوالين نفسك إنتي وبس؟ ولا هتعيشي حياة أكبر منك وتبدأي تكتشفي مراد ربنا من حياتك والبصمة اللي هتسيبيها في الدنيا؟

المهم إنك تبدأي ترسمي طريقك وشكل حياتك بعد سنة وتلاتة وعشر سنين من دلوقتي!

المهم إنك كل ما تحسي إنك تهتي... تقفي وترتاحي، عشان تستعيدي طاقتك وتشوفي هتكملي إزاي!

المهم إنك تبقي مركزة ومصحصحة لحياتك، وعينك على رحلتك!

أرشيميدس كان بيقول «أعطيني مكانا لأقف، وسوف أُحرك العالم!» وأنا بقولك دوري إنتي على مكانك اللي هتقفي فيه وسيبك من أرشيميدس عشان محدش هايديلك حاجة إلا لو إنتي سعيتي إنك تاخديها!

دوري على مكانك في عيلتك وفي مجتمعك والعالم اللي حواليكي... دوري على مكان فيه حكمة وفيه قوة... خليكي إنسانة حرة ومتوازنة... خليكي حاضرة وعلى طبيعتك... إفهمي ربك وحبيه، وإفهمي نفسك وحبيها، وإفهمي الحياة وحبيها... إسألي كتير، وسيبي التجارب تزد عليكي... خدي نفسك واحدة واحدة، خطوة خطوة برؤية ثابتة وشجاعة وتركيز، وساعتها حياتك كلها هيبقى ليها معنى وهتحسي بسعادة في قلبك وطاقة في حياتك ماحستيهاش قبل كده!

«ابدأ من حيث تقف، واستخدم ما لديك، وافعل ما تستطيع أن تفعله»

آرثر آش

إنتي اخترتي تقري الكتاب ده ودي مش صدفة، وإحنا لسه هنكمل كلامنا. لو حاسة بعد ما خلصتي الكتاب إنك عندك طاقة وعايزة تعملي تغيير، أنصحك تجمعي نفسك مع صاحبة أو مجموعة من الصحاب قرأوا هما كمان الكتاب وقرروا ياخدوا خطوات، عشان تشجعوا بعض.

إحنا كل ده في مرحلة التجهيز، بنجهز الشنط وبنملي العربية بنزين وبنشيك على الفرامل والكاوتش عشان نبدأ الرحلة. جهزي نفسك كويس لحد ما نكمل كلامنا الكتاب الجي.



تعالي نفكر في الأسئلة دي تاني مع بعض، وأنا واثقة إن إجاباتك دلوقتي هتكون مختلفة:

١ـ إيه الحاجة اللي بتبقي مبسوطة وإنتي بتعمليها لدرجة إن الوقت ممكن يعدي كده من غير ما تحسي؟

حاجات بتستمتعي إنك تعمليها حتى لو مش هتاخدي عليها فلوس؟

مش عارفة؟ طب وإنتي صغيرة إيه الحاجة اللي كنتي بتستمتعي جدا وإنتي بتعمليها؟

٢ـ إيه الهدف من حياتك؟ عايشة عشان إيه؟ إيه اللي عايزاه فعلا من حياتك وليه؟

٣ـ إيه الحاجة اللي بتحلمي إنك تعمليها في يوم من الأيام؟

٤ـ إيه الحاجة اللي لو ضامنة ١٠٠٪ إنك هتنجحي فيها كنتي هاتعمليها؟ يعني لو تخيلنا مثلا إن مفيش عوائق (زي ضيق الفلوس أو الوقت مثلا) كنتي هتحبي تعملي إيه في حياتك؟

٥ـ في حد تعرفيه أو تسمعي عنه بيعمل الحاجة اللي إنتي بتحبي تعمليها دي وناجح فيها؟

٦ـ هل البيئة اللي حواليكي مساعداكي إنك تبقي أحسن واحدة ممكن تكوني؟ هل بتخرج أحسن ما فيكي؟ ولو إجابتك «لا» عملتي أي حاجة قبل كده عشان تحسني الوضع اللي إنتي فيه ده؟

٧ـ هو إنتي تستحقي تعيشي سعيدة؟ إنتي شايفة إنك شخص يستاهل السعادة؟

٨ـ لو سألتك إيه أكتر مشكلة بتواجه العالم دلوقتي من وجهة نظرك واللي لو اتحلت الناس هتبقى حياتها أحسن؟ إيه هي؟

٩ـ لو عرفتي إن حياتك هتنتهي قريب هاتعملي إيه؟ وهتندمي إنك ماعملتيش إيه؟

١٠ـ لو بتفكري في المستقبل، هل عندك إستعداد إنك تطلعي أحسن ما عندك؟ تخرجي أحسن إنسان جواكي؟



شكرًا..

شكر خاص واعتذار واجب للأخت المصونة سندريلا.. أنا مرمطتك معايا والله أنا عارفة، بس إنتي كمان عذبتيني وطلعتي عيني.. وعلى العموم أنا خليتك بقيتي أقرب للواقع من القصص الأسطورية اللي ضحكتي علينا بيها زمان.. فخلصانة بشياكة!

ماما وبابا.. عبده وسهير.. الحاج والحاجة.. عمري ما كنت هعرف أكتب كلمة من غيركم، شكرًا إنكم علمتوني أبقى قوية وأحب نفسي وأثق فيها.. شكرًا إن إنتوا زرعتوا فيا قيم جميلة اتحولت بعد كده لقصص بنقلها لغيري.. وأهم حاجة: شكرًا على الشكولاته اللي مابطلتوش تجيبوهالي حتى بعد ما بقى عندي عيال..

بشير الميداني.. جوزي وحبيبي وصاحبي وضهري والويكيبيديا والـGPS والقاموس والمشجع ومستر إكس وبابا وماما وأنور وجدي في حياتي.. إنت كل حاجة.. بس لو تبطل تاكل لي شكولاتتي هتبقى زي الفل والله!

عبدالله وماريا.. ولادي وصحابي اللي بتعلم منهم، وعمري ما بكبر في عنيهم! إنتوا حبايبي وروحي والله.. بس بطلوا تألفوا لغات سرية ما بينكم عشان أنا فاهمة كل حاجة وهعمل عليكم كبسة قريب!



صحابي الضايعين اللي مابيكبروش.. اللي حضروا معايا كل مصيبة وكل بلوى ولسه بيحبوني.. اللي بيخلوا حياتي تبقى لونها بمبي.. أنا نفسي أحطكم في فلاشة وأخدكم معايا كل حته!

عايزة أشكر كمان صوفي محمد ويمنى قاسم وشيرين فوزي ودينا حلمي وسارة أسامة وريهام حلمي وأيمن محمود ودكتور أحمد مجدي، وكل الناس الجدعة اللي ساعدتني ولو بكلمة من قلبها.. لولاكم مكانش الكتاب ده خرج!

وأخيرًا ورغم أنفي أنا كمان..

شكر خاص جدًا جدًا لشركائي في الجريمة.. أصحاب الكتاب الأصليين، اللي شجعوني واتفقوا لي واستحملوا جناني ومشيوا معايا خطوة بخطوة، لحد ما الكتاب ده وصل بين إيديكم دلوقتي.. إيهاب معوض وريهام حسن! أنا لو كتبت كتاب كامل أشكركم على تعبكم ومجهودكم معايا.. مش هوفيكم حقكم، لكن كل اللي أقدر أعمله بعد ما أدعيلكم.. إني أقولكم استعدوا للكتاب الجديد عشان أنا وراكوا وراكوا!!



المحتويات



هبة السواح:

باحثة وكاتبة ولايف كوتش، متخصصة في مجال العلاقات الأسرية وتحقيق الذات. هبة معروفة بدورتها التدريبية Living on Purpose، كما تقدّم ورشة عمل Soulmates الخاصة بالعلاقات الزوجية. تقوم أيضًا بجلسات استشارية لمساعدة الأفراد والأسر، ولها العديد من الإسهامات في عالم التدريب والإعلام.

درست هبة إدارة الأعمال في الجامعة الأمريكية والأكاديمية البحرية، ثم توجهت لمجال التدريب، وحصلت على شهادة مدربة معتمدة من مؤسسة التربية الإيجابية بالولايات المتحدة الأمريكية، وشهادة مدربة معتمدة من دكتور جون جراي، خبير العلاقات الزوجية ومؤلف سلسلة الرجال من المريخ والنساء من الزهرة. أنشأت هبة مؤسسة فاميليا لتدريب الأسرة والفرد في مصر، وتدربت على يد دكتور ريتشارد بولستاد صاحب نموذج RESOLVE الشهير في الكوتشينج. حصلت أيضًا على شهادة مدربة معتمدة من دكتور جون جوتمان، صاحب مؤسسة جوتمان للعلاقات الأسرية.

تعيش هبة الآن مع زوجها وطفليها بكندا، وتعمل كمدربة في مركز التعليم الأسري، وكمتطوعة في مركز الإغاثة والدعم النفسي بكندا.

موقع هبة السواح:

www.hebasawah.com

صفحة هبة السواح على Facebook:

www.facebook.com/heba.sawah





من الآخر.

أغلبنا اتربى على قصص وأساطير سندريلا والأميرات. واتزرع فينا بشكل ما إن الحياة السعيدة أو الـ Happily Ever After هنحصل لها مشاكلنا تنتهي بمعجزة، ونلاقي الأمير الجامد اللي ننخ في غرامه، ونتجوز ونعيش عيشة فل، وتوتة توتة خلصت الحدوتة! كل ده كلام جميل كلام معقول ماقدرش أقول حاجة عنه. لكن للأسف مالوش أي علاقة بالواقع! الواقع إن سر العيشة الفل هو السؤال اللي حير الملايين. السؤال اللي هنجاوب عليه من خلال صفحات الكتاب. السؤال اللي لو معندكيش إجابة عليه يبقى إنتي غالبًا ماشية في مسار غلط عشان توصلي مكان اللي مش عايزه توصليه. يبقى اللي عايشة زي ما المجتمع بيقولك وخلاص، بتدوري على السعادة والنجاح في حدود القالب اللي مجتمعك حطك فيه، سواء كان اسمه كليات القمة أو العروسة اللقطة أو الجوازة اللي "هتخليها" حلوة وخلاص. مشدودة بين اللي بيقولك إنك دورك في الحياة إنك تتجوزي وتخلفي وبس، وبين اللي بيقولك اتمردي على الرجالة كلها بلا وجع دماغ!

إيه هو بقى سر العيشة الفل؟ موضوع مش للبنات بس!

هبة السواح باحثة وكاتبة ومدربة متخصصة في مجال العلاقات الأسرية وتنمية الذات. حصلت على عدة شهادات معتمدة من دكتور ريتشارد بولستاد، جون جراي، جون جوتمان، وجين نيلسون، بالولايات المتحدة الأمريكية وكندا. أنشأت مؤسسة "فاميليا" لتدريب الفرد والأسرة بالقاهرة في ٢٠١٠ وتعمل الآن في مركز الرعاية والدعم النفسي ومركز التربية الأسرية في كندا. ويعتبر كتاب "سندريلا سيكريت" هو كتابها الأول.

تصميم الغلاف: كريم آدم



للنشر والتوزيع